ECKHART TOLLE

Puterea prezentului

Ghid de dezvoltare spirituală

Editura Curtea veche
Traducere de ALEXANDRA BORŞ
BUCUREŞTI, 2004

ECKHART TOLLE este considerat unul dintre cei mai originali şi mai inspiraţi călăuzitori spirituali ai timpului nostru. S-a născut în Germania, unde şi-a petrecut primii 13 ani din viaţă. După ce a absolvit Universitatea din Londra, a devenit cercetător şi îndnimător la Universitatea Cambridge. La 29 de ani, în urma unei transformări spirituale profunde, vechea sa identitate a fost literalmente dizolvată, şi viaţa i s-a schimbat radical. Următorii ani şi i-a dedicat înţelegerii, integrării şi aprofundării acestei transformări, care a marcat începutul unei intense călătorii interioare.
Eckhart Tolle nu s-a aliniat niciunei tradiţii sau religii, dar nici nu a respins vreuna. Învăţăturile sale transmit un mesaj simplu şi în acelaşi timp profund, cu claritatea şi simplitatea vechilor maeştri spirituali: există o cale către eliberarea de suferinţă şi dobândirea păcii interioare. În prezent, călătoreşte mult, răspândindu-şi învăţăturile în toată lumea. Din 1996, locuieşte în Vancouver, Canada.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale
TOLXE, ECKHART
Puterea prezentului/ Eckhart Tolle trad.: Alexandra Borş Bucureşti: Curtea Veche Publishing, 2004
232 p.; 20 cm (Bibliotcrapia; 2)
Tit. orig. (engl): The power of Now
ISBN 973-669-055-5
I. Borş, Alexandra (trad.) 159.9
Coperta colecţiei de DINU DUMBRĂVICIAN
ECKHART TOLLE
THE POWER OF NOW A Guide Io Spiritual Enlightenment Copyright © 1997 by Eckhart Tolle Original English Language Publication 1997 by Namaste Publishung, Inc. Vancouvcr, B.C. Canada.
Revised English Languagc Edition published 1999 by New World Library in California, USA.

Suntem aici pentru a-i permite scopului divin al universului să se îndeplinească. Aceasta este dimensiunea reală a importanţei noastre!

Eckhart Tolle

© Curtea Veche Publishing, 2004, pentru prezenta versiune în limba română
SBN 973-669-055-5
I&3BV

PREFAȚA EDITORULUI

O carte ca *Puterea prezentului* apare probabil o dată la un deceniu sau chiar o dată la o generație. Este mai mult decât o carte; este energie pură, pe care probabil că o simțiți în timp ce țineți cartea în mână. Are puterea de a-i oferi cititorului o experiență cu totul specială şi de a-i schimba viața în bine.

Puterea prezentului a fost publicată pentru prima dată în Canada, iar editorul canadian, Connie Kellough, mi-a spus că a auzit în repetate rânduri poveşti despre schimbări pozitive şi chiar despre miracole care s-au produs după ce oamenii au început să citească această carte. „Cititorii telefonau la editură", mi-a spus ea. „Şi foarte mulți mi-au povestit despre vindecări şi transformări minunate, despre bucuria din ce în ce mai mare pe care au trăit-o în timp ce citeau această carte."

Cartea m-a făcut să conştientizez că fiecare moment al vieții mele este un miracol. Acest lucru este adevărat, indiferent dacă eu îl înțeleg sau nu. Şi *Puterea prezentului* îmi arată tot mai mult cum să-l înțeleg. Încă de la prima pagină este clar că Eckhart Tolle este un maestru contemporan. El nu aparține unei anumite religii sau doctrine, nu este un guru; învățăturile sale înglobează esența tuturor tradițiilor şi nu intră în contradicție cu niciuna — fie creştină, hindusă, budistă, musulmană, indigenă sau oricare alta. El este capabil să facă ceea ce au făcut toți marii maeştri spirituali: să ne arate, într-un limbaj simplu şi clar, că adevărul, lumina călăuzitoare, se află în noi.

Eckhart Tolle începe prin a ne introduce în povestea vieții sale — povestea unei depresii timpurii şi a disperării, care a culminat cu o experiență teribilă de trezire a conştiinței, într-o noapte, la puțin timp după împlinirea a 29 de ani. În ultimii 20 de ani, a reflectat la această experiență, a meditat şi şi-a aprofundat înțelegerea.

În ultimul deceniu, a devenit un profesor de talie mondială, un suflet ales, cu un mesaj ales, unul pe care l-au împărtăşit atât Cristos, cât şi Buddha: iluminarea poate fi atinsă, aici şi acum. Ne putem elibera de suferință, de anxietate şi de nevroză. Pentru aceasta însă trebuie să ajungem să înțelegem rolul pe care îl jucăm în generarea propriei dureri; propria noastră minte ne creează problemele, nu alte persoane, nu „lumea exterioară". Mintea noastră, cu fluxul ei constant de gânduri despre trecut şi griji în ce priveşte viitorul. Facem marea greşeală de a ne identifica propriei minți, gândindu-ne că acesta este eul nostru — când, de fapt, suntem ființe mult mai evoluate.

Eckhart Tolle ne arată în repetate rânduri cum să ne conectăm la ceea ce el numeşte *Ființa* noastră: *Ființa este energia vitală unitară, eternă, mereu prezentă deasupra miliardelor de forme vii supuse naşterii şi morții. Totuşi, Ființa nu este numai deasupra, ci şi în adâncul fiecărei forme de viață, ca esență interioară invizibilă şi indestructibilă*. Ceea ce înseamnă că ea ne este accesibilă în acest moment sub forma sinelui nostru profund, a naturii noastre adevărate. Dar nu căutați să puneți stăpânire pe ea prin puterea minții. Nu încercați să o înțelegeți. *Nu puteți să o cunoaşteți decât atunci când mintea este liniştită, când sunteți prezent, total şi profund, în momentul actual...*

A regăsi conştiința Ființei şi a menține această stare de „conştiință sensibilă" înseamnă a atinge iluminarea.

Puterea prezentului este aproape imposibil de citit fără întreruperi, de la început până la sfârşit — ea trebuie lăsată din mână din când în când pentru a putea medita la cele citite şi a le aplica propriei experiențe de viață. Este un adevărat ghid, un curs complet de meditație şi cunoaştere. Este o carte care merită citită şi recitită — şi de fiecare dată când o veți reciti, veți remarca un sens nou, mai profund. Este o carte pe care mulți oameni, inclusiv eu, vor dori să o studieze o viață întreagă.

Puterea prezentului are un număr crescând de cititori devotați. Şi este deja numită o capodoperă; indiferent cum o veți considera, indiferent cum o veți descrie, este o carte care are puterea de a schimba vieți, de a ne trezi la realitate şi de a ne manifesta pe deplin potențialul.

Marc Allen
(autorul cărții Visionary Business and a Visionary Life
O afacere şi o viață în baza unei viziuni),
Novato, California SUA august 1999

CUVÂNT ÎNAINTE

Pe fondul unui cer albastru-azuriu, razele portocalii ale soarelui la apus pot, în anumite momente, să ne ofere clipe de o asemenea frumusețe, încât ne surprindem absorbiți pe moment, privind captivați. Splendoarea clipei ne uimeşte atât de mult, încât mintea noastră, aflată de obicei într-o activitate instinctivă neîntreruptă, se opreşte şi nu ne mai transportă în alt loc, în afara lui „aici şi acum". În acea lumină, pare să se deschidă o uşă spre o altă realitate, mereu prezentă şi totuşi rareori trăită.

Abraham Maslow a numit-o „experiență plenară", deoarece astfel de trăiri reprezintă cele mai înalte momente ale vieții, în care, fericiți, ne surprindem catapultați dincolo de granițele obişnuinței, ale cotidianului. Ar fi putut la fel de bine să le numească „experiențe efemere". În timpul acestor experiențe de expansiune a conştiinței, aruncăm o privire către domeniul etern al Ființei înseşi. Chiar dacă este numai un moment, ne întoarcem la Sinele nostru Adevărat.

„Ah", ar putea ofta cineva, „este atât de grandios... ce bine ar fi dacă aş putea rămâne în această stare. Dar cum să rămân aici permanent?" Ultimii zece ani i-am dedicat în întregime acestei descoperiri, în căutarea mea, am avut onoarea de a iniția un dialog cu unii dintre cei mai îndrăzneți, mai pătrunzători şi mai intuitivi „pionieri ai paradigmelor" din epoca noastră: din medicină, ştiință, psihologie, afaceri, religie/spiritualitate şi potențial uman. Acest grup atât de divers de indivizi este reunit de observația lor intuitivă comună că umanitatea face în acest moment un pas uriaş în evoluția sa. Această schimbare este însoțită de o modificare de perspectivă — a imaginii mentale fundamentale despre „realitate". O perspectivă asupra lumii încearcă să răspundă la două întrebări fundamentale: „Cine suntem noi?" şi „Care este natura universului în care trăim?". Răspunsurile noastre la aceste întrebări dictează calitatea şi caracteristicile relațiilor noastre personale cu familia, prietenii şi angajatorii/angajații. Privite la scară globală, ele sunt definitorii pentru o societate.

Ar trebui să nu mai fie o surpriză pentru nimeni faptul că apariția unei noi perspective asupra lumii pune sub semnul întrebării multe dintre lucrurile pe care societatea occidentală le consideră adevărate:

MITUL NR. 1: Umanitatea a atins punctul culminant al dezvoltării sale.

Michael Murphy, cofondatorul Esalenului [Institutul Esalen din Big Sur, California, a fost fondat în 1962 de două personalități vizionare, Michael Murphy şi Richard Price. Este socotit unul dintre leagănele mişcării New Age. Institutul a fost conceput ca un centru educațional alternativ, dedicat explorării a ceea ce Aldous Huxley numeşte „potențialul uman", capacitățile umane neexplorate, aflate dincolo de imaginație. Esalenul a devenit repede cunoscut pentru îmbinarea filozofiilor estice cu cele vestice, pentru atelierele sale de lucru didactic şi experimental, pentru afluxul constant de filozofi, psihologi, artişti şi gânditori religioşi. Pe aici au trecut figuri de seamă ale „noii spiritualități", ca Fritz Perls, întemeietorul gestaltterapiei, Ida Rolf, cu a sa terapie *rolfing,* Roberto Assagioli, părintele psihosintesei, Rollo May, Cari Rogers, Alexander Lowen, Christina şi Stanislav Grof. Alături de aceştia, au mai fost prezente personalități politice ca M. Gorbaciov, Mark Satin şi cercetători ai noii fizici (Fritjof Capra, Gary Zukav). La cursurile organizate aici participă anual 5.000-7.000 de persoane; este vorba de psihologie transpersonală, psihologie budistă, şamanism, hipnoză, yoga, tantra, intuiție practică, ges-taltterapie, metoda *feldenkrais, rolfing şi Cursul miracolelor*. (N. red.)], bazându-se pe studii de religie comparată, medicină, antropologie şi sport, a susținut ideea provocatoare că dezvoltarea umană include stadii mai avansate. Când o persoană atinge acele niveluri ansate de maturitate spirituală, încep să înflorească unele capacități extraordinare — de iubire, vitalitate, umanism, conştientizare corporală, intuiție, percepție, comunicare şi voință. Primul pas: recunoaşterea existenței lor. Cei mai mulți oameni nu ajung aici. Abia după aceea pot fi aplicate în mod conştient diferite metode.

MITUL NR. 2: Suntem complet separați unii de alții, de natură şi de cosmos.

Acest mit al universului „diferit de mine" a fost responsabil pentru războaie, distrugerea planetei şi pentru toate formele şi manifestările de nedreptate umană. La urma-urmei, care om cu mintea întreagă i-ar face vreun rău altuia dacă l-ar simți pe celălalt ca pe o parte din sine? Stan Grof, în cercetările sale despre stările modificate de conştiință, rezumă acest lucru spunând că „spiritul şi conştiința fiecăruia dintre noi, în ultimă instanță, sunt echivalente cu «Tot-Ceea-Ce-

Este», pentru că nu există granițe absolute între corp/eu şi totalitatea existenței". Teoria doctorului Larry Dossey despre medicina Erei a treia, în care gândurile, atitudinile şi intențiile de a vindeca ale unei persoane pot influența fiziologia altei persoane (spre deosebire de Era a doua, în care dominantă era medicina corp-minte), este foarte bine susținută de cercetările ştiințifice despre puterea de vindecare a rugăciunii. Acest lucru nu este posibil potrivit principiilor cunoscute ale fizicii şi ale ştiinței tradiționale. Şi totuşi preponderența dovezilor contrare sugerează că este posibil.

MITUL NR. 3: Nu există nimic în afara lumii fizice.

Fiind legată de materie, ştiința tradițională presupune că orice lucru care nu poate fi măsurat, testat în laborator sau investigat cu ajutorul celor cinci simțuri sau al extensiilor lor tehnologice pur şi simplu nu există. „Nu este real". Consecința: orice realitate a fost redusă la realitatea fizică. Dimensiunile spirituale, sau cele pe care eu le-aş numi nonfizice, au fost alungate din cetate. Această poziție vine în contradicție cu „filozofia perenă", un consens filozofic care parcurge epoci, religii, tradiții şi culturi ce descriu dimensiuni diferite, dar continue ale realității. Acestea pornesc de la dimensiunea cea mai densă şi mai puțin conştientă — pe care noi am numi-o „materie" — şi merg până la cea mai puțin densă şi mai conştientă, pe care noi am numi-o dimensiunea spirituală.

Destul de interesant, acest model extins, multidimensional al realității este sugerat de teoreticieni ai mecanicii cuantice, ca Jack Scarfetti, care descrie călătoria supraluminică. Alte dimensiuni ale realității sunt folosite pentru a explica o deplasare care se produce cu o viteză mai mare decât cea a luminii — limita ultimă a vitezei. Sau să luăm în considerare opera legendarului fizician David Bohm, cu modelul său multidimensional, explicit (fizic) şi implicit (nonfizic), al realității.

Nu este vorba de o simplă teorie — **Experimentul Aspect** care a avut loc în 1982 în Franța a demonstrat că două particule cuantice care fuseseră la un moment dat conectate, odată separate de distanțe considerabile, continuau să rămână într-un fel conectate. Dacă una dintre particule suferea o transformare, atunci şi cu cealaltă se producea o schimbare — instantaneu. Cercetătorii nu cunosc mecanismul de producere a acestei călătorii supraluminice, deşi unii teoreticieni sugerează că această conexiune se realizează prin intermediul unor „porți" către dimensiuni superioare. Astfel, contrar gândirii celor care au jurat credință paradigmei tradiționale, persoanele importante, cu o viziune de pionierat în ştiință, cu care am vorbit sunt de părere că nu am atins încă punctul maxim al dezvoltării umane, că suntem mai degrabă conectați, şi nu separați, cu orice formă de viață şi că spectrul complet al conştiinței înglobează atât dimensiunea fizică, cât şi o multitudine de dimensiuni nonfizice ale realității. În esență, această nouă perspectivă înseamnă să ne privim pe noi, pe ceilalți şi toată lumea vie nu prin ochii sinelui nostru mărunt, pământesc, care trăieşte în timp şi se naşte în timp. Ci prin ochii sufletului, ai Ființei, ai sinelui autentic. Unul câte unul, oamenii fac saltul pe această orbită superioară. Cu cartea de față, *Puterea prezentului*, Eckhart Tolle îşi ocupă locul pe care îl merită în acest grup special de maeştri mondiali.

Mesajul lui Eckhart este următorul: ***problema umanității este adânc înrădăcinată în mintea însăşi. Sau, mai curând, în identificarea noastră greşită cu mintea***.

Conştiința noastră labilă, tendința de a alege calea minimei rezistențe, fără a conştientiza pe deplin momentul prezent, creează un gol. Iar mintea condiționată de timp, care a fost construită pentru a fi un servitor util, compensează golul proclamându-se ea însăşi stăpână. Ca un fluture ce zboară din floare în floare, mintea retrăieşte experiențe trecute sau, proiectându-şi propriul său film, anticipează ceea ce va urma! Rareori ne surprindem odihnindu-ne în adâncimea oceanică a momentului, aici şi acum. Pentru că aici — în ***Clipa de acum*** — se află Sinele Adevărat, ascuns îndărătul corpului fizic, al emoțiilor schimbătoare şi al minții flecăritoare.

Gloria dezvoltării umane nu este dată de capacitatea noastră de a gândi şi a analiza, deşi aceasta este trăsătura care ne deosebeşte de animale. Intelectul, ca şi instinctul, reprezintă numai un punct pe acest drum. Destinul nostru ultim este să ne reconectăm cu *Ființa* noastră esențială şi să ne exprimăm realitatea divină, extraordinară, în lumea fizică, clipă de clipă. Uşor de spus şi totuşi cât de puțini sunt cei care au atins treptele superioare ale dezvoltării umane!

Din fericire, există ghizi şi profesori care să ne ajute pe parcurs. În calitatea sa de ghid şi profesor, formidabila putere a lui Eckhart nu stă în priceperea sa deosebită de a ne fermeca prin poveşti interesante, de a caracteriza abstractul sau de a ne oferi o tehnică folositoare. Magia sa vine mai curând din experiența personală, el fiind un adevărat cunoscător. Prin urmare, există în spatele cuvintelor sale o putere care poate fi întâlnită numai la cei mai mari maeştri spirituali. Trăind în profunzimea acestei Realități Superioare, Eckhart trasează o cale energetică pentru cei care doresc să-l urmeze.

Şi dacă aceştia chiar îl vor urma, lumea aşa cum o cunoaştem noi azi se va schimba în bine. Valorile actuale se vor transforma în epavele plutitoare ale temerilor pieritoare, prinse în vârtejul Ființei. O nouă civilizație va lua *Ființă*.

„Unde sunt dovezile existenței acestei Realități Superioare?", veți întreba. Nu vă pot oferi decât o analogie: un grup de oameni de ştiință se întâlnesc şi vă prezintă toate dovezile ştiințifice care atestă că bananele sunt amare. Însă tot ce trebuie să faceți este să gustați una, o singură dată, pentru a vă da seama că mai există o mulțime de alte aspecte legate de banane. În final, dovezile nu pot fi căutate printre argumentele intelectuale, ci în schimbarea pe care o produce în noi divinul dinăuntrul şi din afara noastră.

Eckhart Tolle ne oferă cu pricepere această posibilitate.

Russell E. DiCarlo
(autorul cărții Towards a New World View: Conversations at the Leading Edge
Spre un nou mod de a privi lumea: conversații la granița cunoaşterii)
Erie, Pennsylvania, SUA ianuarie 1998

MULȚUMIRI

Îi sunt profund îndatorat lui Connie Kellough pentru sprijinul ei călduros şi pentru rolul vital pe care l-a jucat în transformarea manuscrisului meu în această carte pe care a oferit-o lumii. Este o bucurie să lucrez cu ea. Vreau să îmi exprim recunoştința şi față de Corea Ladner şi toți oamenii minunați care au contribuit la această carte, dându-mi libertatea, cel mai prețios dar — libertatea de a scrie şi libertatea de a trăi. Vă mulțumesc, Adrienne Bradley din Vancouver, Margaret Miller din Londra, Angie Francesco din Glastonbury, Anglia, Richard din Menlo Park şi Rennie Frumkin din Sausalito, California.

Îi sunt îndatorat şi lui Shirley Spaxman şi lui Howard Kellough pentru corectarea manuscrisului şi impresiile lor utile pe marginea acestuia, ca şi tuturor celor care au avut bunăvoința să revizuiască manuscrisul mai târziu şi să ne ofere informații suplimentare. Îți mulțumesc, Rose Dendewich, pentru că ai tehnoredactat manuscrisul în maniera ta unică, plină de veselie şi profesionalism.

În final, aş dori să îmi exprim iubirea şi recunoştința pentru mama şi tatăl meu, fără de care această carte nu ar fi existat, pentru maeştrii mei spirituali şi pentru cel mai mare guru dintre toți: viața.

INTRODUCERE
Cum a aparut aceasta carte

Trecutul nu-mi foloseşte prea mult şi rareori mă gândesc la el; cu toate acestea, aş vrea să vă spun pe scurt cum am ajuns să fiu *învățător spiritual*.

Până la vărsta de 13 ani, am trăit într-o stare aproape continuă de anxietate, întreruptă de perioade de depresie suicidală. Acum am sentimentul că vorbesc despre o viață anterioară sau despre viața altei persoane.

Într-o noapte, la puțin timp după ce împlinisem 29 de ani, m-am trezit spre dimineața cuprins de un sentiment de panică totală. Mă mai trezisem de nenumărate ori înainte cu acest sentiment, dar de data asta era mai intens ca niciodată. Liniştea nopții, contururile vagi ale mobilei în camera întunecată, zgomotul îndepărtat al trenului care trecea pe lângă casa mea – totul părea atât de străin, de ostil şi de lipsit de orice sens, încât mi-a produs o aversiune profundă față de lume. Cel mai odios lucru era, totuşi, propria mea existență. Ce rost avea să continui această luptă permanentă?

Simțeam cum o profundă dorință de autodistrugere, de nonexistență devine mult mai puternică decât dorința, instinctivă, de a continua să trăiesc.

„Eu nu mă mai pot suporta pe mine însumi". Acesta era gândul care contiunua să se deruleze în mintea mea. Apoi, dintr-o dată, am sesizat ciudățenia lui. „Sunt eu o *Ființă* sau două? Dacă cu nu mă mai pot suporta pe mine însumi, atunci trebuie să existe două ființe în mine: «eu» şi «mine însumi», cu care «eu» nu mai pot trăi". „Poate că", m-am gândit eu, „numai una dintre ele este reală".

Am fost atât de uimit de această stranie descoperire, încât mintea mea s-a oprit în loc. Eram perfect conştient, dar nu mai aveam gânduri. Apoi m-am simțit atras în ceea ce semăna cu un vârtej de energie. La început a fost o mişcare lentă, care apoi s-a accelerat. Am fost cuprins de o frică intensă, şi corpul meu a început să tremure. Am auzit cuvintele „nu te împotrivi" ca şi cum ar fi venit de undeva din pieptul meu. Simțeam că sunt tras într-un gol. Mă simțeam ca şi cum golul se afla mai degrabă în mine decât în afara mea. Dintr-o dată, nu a mai existat nici urmă de frică şi m-am lăsat să alunec în acel gol. Nu îmi amintesc ce s-a întâmplat după aceea.

Am fost trezit de ciripitul unei păsări din fața geamului meu. Nu mai auzisem până atunci un aşa sunet. Aveam încă ochii închişi şi am avut imaginea unui diamant prețios. Da, dacă un diamant ar putea scoate un sunet, aşa ar suna. Am deschis ochii. Primele raze ale soarelui treceau prin draperii. Fără să mă gândesc, am simțit, am ştiut că este infinit mai multă lumină decât ne dăm noi seama. Acea lumină blândă filtrată de draperii era iubirea însăşi. Ochii mi s-au umplut de lacrimi. M-am ridicat şi m-am plimbat prin cameră. Am recunoscut camera şi mi-am dat seama că niciodată nu o văzusem cu adevărat până atunci. Totul era proaspăt şi pur, ca şi cum tocmai ar fi fost creat. Am luat în mâini diferite lucruri, un creion, o sticlă goală, minunându-mă de frumusețea şi viața care izvorau din ele.

În ziua aceea m-am plimbat prin oraş cuprins de o uimire profundă față de miracolul vieții pe Pământ, ca şi cum tocmai aş fi venit pe lume. În următoarele cinci luni, am trăit într-o stare de pace şi fericire profunde şi neîntrerupte. După aceea, ea s-a diminuat întru câtva în intensitate sau poate că aşa mi s-a părut mie, pentru că a devenit starea mea naturală. Puteam să funcționez normal în lume, deşi mi-am dat seama că, orice aş fi făcut, nu aş mai fi putut adăuga nimic la ceea ce aveam deja.

Ştiam, desigur, că mi se întâmplase un lucru extrem de important, dar nu îl înțelegeam complet. Abia peste câțiva ani, după ce am citit texte de spiritualitate şi am petrecut mai mult timp cu o serie de maeştri spirituali, am realizat că toți căutau ceea ce mie mi se întâmplase deja. Am înțeles faptul că presiunea intensă a suferinței din noaptea aceea trebuie să fi forțat conştiința mea să se retragă din identificarea cu sinele nefericit şi extrem de anxios, care este, în ultimă instanță, o ficțiune a minții. Această retragere trebuie să fi fost atât de completă, încât acel sine fals, plin de suferință, s-a prăbuşit imediat, ca atunci când scoatem un dop dintr-o jucărie gonflabilă. Ceea ce a rămas a fost natura mea adevărată ca existență continuă: conştiința în starea ei cea mai pură, înainte de identificarea cu forma. Mai târziu am învățat să mă cufund în acea lume interioară atemporală şi fără de moarte, pe care o percepusem inițial ca pe un gol, şi să rămân complet conştient. Am trecut prin stări de o indescriptibilă fericire şi sfințenie, față de care chiar şi

experiența inițială pe care tocmai am descris-o păleşte. A venit un moment când, pentru o vreme, am rămas fără nimic în plan fizic. Nu aveam relații sociale, casă, loc de muncă, identitate socială definită. Am petrecut aproape doi ani stând în parc pe bănci, în beția celei mai intense fericiri.

Dar chiar şi cele mai frumoase experiențe vin şi pleacă. Prin comparație cu orice experiență, probabil că fundamental este sentimentul păcii, care nu m-a mai părăsit de atunci. Uneori este foarte puternic, aproape palpabil, încât îl pot simți şi alții. Alteori este undeva în fundal, ca o melodie îndepărtată.

Mai târziu, oamenii veneau din când în când la mine şi îmi spuneau: „Vreau şi eu ceea ce ai tu. Poți să-mi dai şi mie sau să-mi arăți cum să-l obțin şi eu?". Iar eu răspundeam: „Ai deja acest lucru. Dar nu-l poți simți pentru că mintea ta face prea mult zgomot". Acest răspuns s-a transformat mai târziu în cartea pe care o țineți în mână. Înainte să-mi dau seama, aveam din nou o identitate exterioară. Devenisem un învățător spiritual.

Adevărul din noi

Această carte reprezintă esența activității mele, atât cât poate fi ea exprimată în cuvinte, cu indivizi şi grupuri mici de persoane interesate de dezvoltarea spirituală, din Europa şi America de Nord. Cu o profundă afecțiune şi apreciere aş vrea să le mulțumesc acelor ființe excepționale pentru curajul şi disponibilitatea lor interioară de a îmbrățişa schimbarea, pentru întrebările lor provocatoare şi dorința lor de a asculta. Această carte nu ar fi apărut fără ei. Aceşti oameni aparțin unei minorități norocoase de pionieri spirituali: oameni care ajung la un punct în care devin capabili să rupă tiparele mentale colective moştenite, tipare care i-au ținut dintotdeauna pe oameni legați de suferință.

Cred că această carte îşi va găsi drumul către aceia care sunt pregătiți pentru o transformare interioară radicală şi va acționa ca un catalizator în acest scop. Sper că îi va îmbogăți şi pe mulți alții, care vor considera conținutul ei demn de luat în seamă, chiar dacă nu vor fi gata, poate, să îl trăiască sau să îl pună în practică în totalitate. Este posibil ca, mai târziu, sămânța plantată la citirea acestei cărți să fuzioneze cu sămânța iluminării pe care fiecare *Ființă* omenească o poartă în sine şi să germineze, ieşind brusc la lumină.

Cartea în forma ei actuală a luat naştere în urma întrebărilor spontane puse de diferite persoane la seminare, ore de meditație şi şedințe de consiliere individuală şi din acest motiv am păstrat formatul întrebare-răspuns. La aceste ore şi seminare am învățat şi am primit la fel de mult ca şi cei care mi-au pus întrebările. Unele întrebări şi răspunsuri le-am preluat aproape cuvânt cu cuvânt. Altele sunt mai generale, în sensul că am combinat anumite tipuri de întrebări cu care m-am întâlnit frecvent într-una singură şi am extras esența din mai multe răspunsuri, pentru a forma un răspuns general. Uneori, în timp ce scriam, îmi venea în minte un răspuns cu totul nou, mai profund sau mai intuitiv decât tot ceea ce spusesem până atunci. Unele întrebări au venit de la redactorul meu, care mi-a cerut explicații suplimentare în anumite locuri.

Veți descoperi că, de la prima până la ultima pagină, dialogul alternează continuu între două niveluri diferite. La un nivel, vă atrag atenția asupra aspectelor *false*. Vă vorbesc despre natura inconştientului uman şi despre disfuncțiile sale, cum ar fi cel mai des întâlnite manifestări comportamentale, de la conflictele din relațiile personale până la războaiele dintre triburi sau națiuni. Aceste informații sunt vitale, pentru că, dacă nu învățați să recunoaşteți falsul drept fals — ca un lucru străin de dvs. — nu va putea să apară nicio transformare de durată şi veți sfârşi întotdeauna fiind traşi înapoi în iluzie sau într-o anumită formă de durere. La acest nivel, vă arăt şi cum să nu faceți din ceea ce este fals în sinea dvs. o caracteristică sau o problemă personală, pentru că tocmai acesta este modul în care se perpetuează falsul însuşi.

La un alt nivel, vă voi vorbi despre o transformare profundă a conştiinței umane — nu ca posibilitate viitoare, îndepărtată, ci ca schimbare posibilă chiar în acest moment — indiferent cine sunteți şi unde vă aflați. Vă voi arăta cum să vă eliberați din sclavia minții şi să intrați în această stare de iluminare a conştiinței pe care să o prelungiți şi în viața de zi cu zi.

La acest nivel, cuvintele nu urmăresc întotdeauna comunicarea de informații, şi de multe ori au scopul de a vă atrage în această nouă conştiință în timp ce citiți. În mod repetat, voi încerca să vă iau cu mine în această stare atemporală de prezență conştientă intensă în clipa prezentă, pentru a vă face să simțiți iluminarea. Până când veți reuşi să trăiți lucrurile despre care vă vorbesc, s-ar putea ca aceste pasaje să vi se pară întrucâtva repetitive. Totuşi, imediat ce veți

reuşi acest lucru, cred că vă veți da seama că ele conțin o mare putere spirituală şi pot deveni pentru dvs. cele mai plăcute părți ale cărții. Mai mult, deoarece fiecare om poartă în el sămânța iluminării, de multe ori mă voi adresa cunoscătorului din sinea dvs. care se află în spatele gânditorului din sinea dvs., mă voi adresa sinelui mai profund, care recunoaşte imediat adevărul spiritual, rezonează cu el şi primeşte putere de la acesta.

Prin simbolul pentru pauză

S

care apare după anumite pasaje vă sugerez că ar fi bine să vă opriți un moment din lectură, să vă liniştiți şi să simțiți, să trăiți experiența adevărului care tocmai a fost exprimat. Este posibil ca şi în alte locuri din text să simțiți spontan şi firesc nevoia de a vă opri pentru a medita.

Când veți începe să citiți această carte, sensul anumitor cuvinte, ca „*Ființă*” sau „prezență”, vă va fi mai puțin clar. Citiți mai departe. Întrebările sau obiecțiile care vă vor veni probabil în minte în timp ce citiți vor primi un răspuns mai târziu, într-un paragraf ulterior sau poate că se vor dovedi lipsite de importanță când veți pătrunde mai adânc în această învățătură — şi în sine.

Nu citiți doar cu mintea. Observați dacă nu simțiți vreo „reacție de răspuns” în timp ce citiți sau un sentiment de recunoaştere din interior. Nu vă pot împărtăşi niciun adevăr spiritual pe care în adâncul sufletului să nu-l cunoaşteți deja. Tot ce pot face este să vă amintesc ceea ce ați uitat într-un asemenea moment, în fiecare celulă a corpului dvs. este activată şi eliberată cunoaşterea vie, veche şi totuşi mereu nouă.

Mintea vrea mereu să clasifice şi să compare, dar această carte vă va ajuta mai mult dacă nu veți încerca să comparați termenii folosiți aici cu cei întâlniți în alte lucrări; altfel, probabil că veți ajunge la o stare de confuzie. Eu folosesc cuvinte ca „fericire”, „minte” şi „conştiință” în moduri care nu corespund neapărat altor abordări. Nu vă fixați asupra cuvintelor. Ele sunt doar trepte ce trebuie lăsate în urmă cât de repede.

Când citez ocazional cuvintele lui Isus sau ale lui Buddha din *Cursul miracolelor* sau din alte lucrări, nu o fac pentru a compara, ci pentru a vă atrage atenția că în esență există şi a existat întotdeauna un adevăr spiritual unic, deşi acesta ni se prezintă sub atâtea forme. Unele forme, ca, de exemplu, vechile religii, au acumulat atât de multe elemente străine, încât esența lor spirituală a fost aproape în întregime acoperită. De aceea, în mare măsură, sensul lor profund nu mai este recunoscut şi puterea lor de transformare s-a pierdut. Citez din vechile religii sau din alte învățături pentru a vă revela înțelesul lor adânc şi pentru a restaura astfel puterea lor de transformare, mai ales pentru cititorii care aparțin acestor orientări religioase. Eu le spun: nu este nevoie să căutați adevărul în altă parte. Lăsați-mă să vă arăt cum să ajungeți la un nivel mai profund al învățăturilor pe care le aveți deja.

Totuşi, în mare, m-am străduit să folosesc o terminologie cât se poate de neutră pentru ca mesajul meu să poată ajunge la cât mai mulți oameni. Putem considera volumul de față o reformulare adecvată pentru epoca noastră a învățăturilor spirituale perene ce formează esența tuturor religiilor. Ele nu derivă din surse externe, ci din singura sursă autentică, liberă de orice teorie sau speculație — sursa interioară. Vorbesc din experiența proprie şi, dacă uneori devin prea categoric, fac aceasta pentru a răzbi prin învelişul dur al rezistenței mentale şi pentru a ajunge la acel loc din interiorul dvs. În care *cunoaşteți* cu adevărat, la fel de bine ca şi mine, şi în care adevărul este recunoscut atunci când este auzit. În acele momente apare un sentiment de exaltare şi de trăire intensă, ca şi cum ceva din dvs. ar spune: „Da, ştiu că este adevărat”.

Capitolul 1
Nu suntem totuna cu mintea noastră

Cel mai mare obstacol în calea iluminării

Ce este iluminarea?

Un cerşetor stătea la marginea unui drum de mai bine de 30 de ani. Într-o zi, trecu pe acolo un străin. „Te înduri să-mi dai un ban?", murmură mecanic cerşetorul, întinzându-i vechea lui şapcă de baseball. „Nu am nimic să-ți dau", spuse străinul. „Dar pe ce eşti aşezat?", întrebă acesta. „Un gunoi", răspunse cerşetorul. „E doar o cutie veche. Stau pe ea de când mă ştiu". „Te-ai uitat vreodată înăuntru?", întrebă străinul. „Nu", răspunse cerşetorul. „Ce rost are? Nu e nimic în ea". „Uită-te înăuntru", insistă străinul. Cerşetorul reuşi să ridice puțin capacul. Şocat, nevenindu-i să creadă, văzu că toată cutia era plină cu aur.

Eu sunt străinul care nu are nimic să vă dea şi care vă spune să vă uitați înăuntru. Nu în interiorul unei cutii, ca în parabolă, ci undeva mai aproape: în interiorul dvs.

„Dar eu nu sunt un cerşetor" — mi se pare că vă aud protestând.

Cei care nu şi-au găsit încă adevărata bogăție, care este strălucitoarea fericire a Ființei şi sentimentul profund şi indestructibil de pace venit odată cu ea, sunt cerşetori, chiar dacă dețin cele mai mari bogății materiale. Ei caută în afara lor fărâme de plăcere sau de satisfacție, de recunoaştere, de siguranță sau de iubire, deşi au în sine o comoară care conține nu numai aceste lucruri, ci este infinit mai bogată decât orice le-ar putea oferi lumea.

Cuvântul „iluminare" evocă într-un fel ideea unei realizări supraomeneşti, iar sinele fals vrea să perpetueze această idee; dar aceasta este pur şi simplu starea dvs. naturală, trăirea identității cu *Ființa*. Este o stare de conectare la ceva incomensurabil şi indestructibil, la ceva care, aproape paradoxal, sunteți în esență dvs., dar care, cu toate acestea, vă depăşeşte cu mult. Înseamnă regăsirea naturii dvs. adevărate, dincolo de nume şi de înfățişare. Incapacitatea de a simți această conectare dă naştere iluziei separării — separare de propria persoană şi de lumea care vă înconjoară. Atunci vă percepeți, conştient sau inconştient, ca pe un fragment izolat. Apare frica, iar conflictul interior devine starea normală.

Îmi place foarte mult definiția extrem de simplă pe care Buddha o dă iluminării: „sfârşitul suferinței". Nu este nimic supraomenesc în ea, nu-i aşa? Desigur, ca definiție, este incompletă. Ne spune doar ce nu este iluminarea: nu este suferință. Dar ce rămâne atunci când nu mai există suferință? Buddha păstrează tăcerea asupra acestui subiect, iar tăcerea lui înseamnă că acest lucru trebuie descoperit pe cont propriu. El foloseşte o definiție negativă pentru ca mintea să nu o transforme într-o credință sau într-o realizare supraomenească, un obiectiv imposibil de atins. În ciuda acestei precauții, majoritatea budiştilor cred şi azi că iluminarea este pentru Buddha, nu pentru ei, cel puțin nu în această viață.

Ați folosit cuvântul Ființă. Puteți să ne explicați ce înțelegeți prin acest cuvânt?

Ființa este energia vitală unitară, eternă, mereu prezentă deasupra miliardelor de forme vii supuse naşterii şi morții. Totuşi, *Ființa* nu este numai deasupra, ci şi în adâncul fiecărei forme de viață, ca esență interioară invizibilă şi indestructibilă. Ceea ce înseamnă că ea ne este accesibilă în acest moment sub forma sinelui nostru profund, a naturii noastre adevărate. Dar nu căutați să puneți stăpânire pe ea prin puterea minții. Nu încercați să o înțelegeți. Nu puteți să o cunoaşteți decât atunci când mintea este liniştită. Când sunteți prezent, când atenția voastră se îndreaptă intens şi în întregime spre **Clipa de acum**, *Ființa* poate fi simțită, dar ea nu poate fi înțeleasă niciodată pe cale mentală. A regăsi conştiința Ființei şi a menține această stare de „conştiință sensibilă" înseamnă a atinge iluminarea.

S

Când spuneți Ființă, vă referiți la Dumnezeu? Dacă da, de ce nu spuneți Dumnezeu?

Cuvântul *Dumnezeu* şi-a pierdut sensul pe parcursul miilor de ani de folosire greşită. Îl folosesc uneori şi eu, dar destul de rar. Prin „folosire greşită" vreau să spun că oameni care nu au

reuşit niciodată să arunce măcar o privire fugară în lumea sacrului, în vastitatea infinită din spatele acestui cuvânt, îl folosesc cu multă convingere, ca şi cum ar şti despre ce anume vorbesc. Sau aduc argumente împotriva sa, ca şi cum ar şti ce este lucrul pe care îl neagă. Această folosire greşită dă naştere unor credințe, unor afirmații absurde şi unor iluzii egoiste, ca de exemplu: „Dumnezeul meu sau al nostru este singurul adevărat, iar Dumnezeul tău este fals”, sau faimoasei afirmații a lui Nietzsche, „Dumnezeu a murit”.

Cuvântul *Dumnezeu* a devenit un concept închis. În momentul când este rostit, apare o imagine mentală, poate că nu chiar aceea a unui bătrân cu barbă albă, totuşi o reprezentare mentală a unui lucru sau a unei persoane din afara noastră şi, desigur, aproape inevitabil, aceasta este o persoană sau un lucru de sex masculin.

Nici *Dumnezeu*, nici *Ființă* şi nici vreun alt cuvânt nu poate defini sau explica realitatea inefabilă din spatele cuvântului, astfel că singura întrebare importantă este aceea dacă cuvântul este un sprijin sau o piedică pentru capacitatea noastră de a trăi realitatea la care se referă. Trimite el dincolo de sine, la o realitate transcendentă, sau se contaminează cu uşurință, devenind nimic altceva decât o idee din mintea dvs. În care credeți, un idol mental?

Cuvântul *Ființă* nu explică nimic, dar nici cuvântul *Dumnezeu* nu face acest lucru. Totuşi, *Ființa* are avantajul de a fi un concept deschis. Nu reduce infinitatea invizibilă la o entitate finită. Este imposibil să ne formăm o imagine mentală despre ea. Nimeni nu poate să revendice exclusiv *Ființa*. Este însăşi esența şi vă este imediat accesibilă ca sentiment al propriei prezențe, drept conştientizare a lui „eu sunt”, care este anterioară gândului că „eu sunt asta sau cealaltă”. Aşadar, este un pas foarte mic între cuvântul *Ființă* şi experiența existenței.

S

Care este cel mai mare obstacol în calea trăirii acestei realități?

Identificarea cu mintea dvs., care face ca gândirea să devină un impuls permanent şi repetitiv. Incapacitatea de a te opri să mai gândeşti este o boală groaznică, dar nu ne dăm seama de acest lucru pentru că aproape toată lumea suferă de ea, aşa că o considerăm un lucru normal. Acest zgomot mental neîncetat ne împiedică să găsim acea lume a liniştii interioare, care este inseparabilă de *Ființă*. El creează şi un sine fals, construit de minte, care aruncă o umbră de frică şi suferință. Vom discuta mai mult despre acest lucru mai târziu.

Filozoful Descartes credea că a descoperit adevărul fundamental când a făcut afirmația: „Gândesc, deci exist”. De fapt, el formulase eroarea fundamentală: echivalarea gândirii cu *Ființa* şi a identității cu gândirea. Cel ce gândeşte compulsiv, adică aproape toată lumea, trăieşte într-o stare de separare aparentă, într-o lume nebunesc de complexă, cu conflicte şi probleme perpetue, o lume care reflectă fragmentarea din ce în ce mai mare a minții. Iluminarea este o stare de integritate, de a fi „unitar” şi, din acest motiv, împăcat. A fi unitar cu viața în aspectul său manifest, lumea, ca şi cu sinele dvs. profund şi viața nemanifestă — a fi unitar cu *Ființa*. Iluminarea nu este numai sfârşitul suferinței şi al conflictelor perpetue din interiorul şi din afara noastră, ci şi sfârşitul sclaviei noastre față de gândirea neîntreruptă. Ce sentiment incredibil de eliberare! Identificarea cu mintea creează un ecran opac de concepte, etichete, imagini, cuvinte, judecăți şi definiții ce blochează orice relație autentică. Se interpune între conştiința de sine şi persoană, între dvs. şi restul oamenilor, între dvs. şi natură, între dvs. şi Dumnezeu. Acest ecran de gânduri este cel care creează iluzia separării, impresia că existați complet separat de „celălalt”. Atunci uitați faptul esențial că, în spatele nivelului aparenței fizice şi al formelor diferite, sunteți unitar cu tot ceea ce există. Prin „uitați” vreau să spun că nu mai puteți simți această unitate ca realitate de sine evidentă. Puteți crede că acest lucru este adevărat, dar nu mai ştiți că este adevărat. O credință poate fi liniştitoare. Totuşi numai prin experiența proprie devine eliberatoare.

Gândirea a devenit o boală. Bolile apar atunci când lucrurile nu mai sunt în echilibru. De exemplu, nu este nimic anormal în multiplicarea şi diviziunea celulelor în corpul uman, dar, când acest proces continuă fără să țină cont de organismul ca întreg, celulele proliferează şi apare o boală.

Notă: Mintea este un instrument minunat dacă este folosită corect. Totuşi, folosită incorect, devine foarte distructivă. Pentru a exprima mai precis acest lucru, nu contează în ce măsură vă folosiți incorect mintea — pentru că, de obicei, nu o folosiți deloc. Ea vă foloseşte pe dvs. Aceasta este boala. Credeți că sunteți mintea dvs. Este o iluzie. Instrumentul a pus stăpânire pe dvs.

Nu sunt în totalitate de acord. Este adevărat că am multe gânduri care nu au un scop precis, ca majoritatea oamenilor, dar am totuşi capacitatea de a alege să-mi folosesc mintea pentru a obține sau realiza diferite lucruri şi fac asta tot timpul.

Numai faptul că puteți rezolva un careu de cuvinte încrucişate sau construi o bombă atomică nu înseamnă că vă folosiți mintea. Aşa cum câinilor le place foarte mult să roadă oase, mintea adoră să se ocupe de probleme. Acesta este motivul pentru care rezolvă cuvinte încrucişate şi construieşte bombe atomice. Dvs. nu sunteți interesat de aceste scopuri. Dați-mi voie să vă pun o întrebare: vă puteți elibera de mintea dvs. ori de câte ori doriți? Ați descoperit butonul de „închidere”?

Adică să nu mai gândesc deloc? Nu, nu pot. Poate numai o secundă sau două.

Atunci, mintea este cea care vă foloseşte pe dvs. Vă identificați inconştient cu ea, aşa că nici nu ştiți că sunteți sclavul ei. Este ca şi cum ați fi posedat fără să ştiți şi luați entitatea care vă posedă drept persoana dvs. începutul libertății este să vă dați seama de faptul că nu sunteți entitatea care vă posedă — adică gânditorul din sinea dvs. Cunoscând acest lucru, aveți ocazia să observați entitatea. În momentul în care începeți să ***observați gânditorul***, se activează un nivel superior al conştiinței. Atunci începeți să realizați că dincolo de lumea gândurilor există o arie vastă a inteligenței, că gândul este numai un aspect mărunt al acesteia. Conştientizați, de asemenea, că toate lucrurile care contează — frumusețea, iubirea, creativitatea, bucuria, pacea interioară — vin de dincolo de minte. Atunci începeți să vă treziți.

S

Eliberarea de mintea noastră

Ce vreți să spuneți prin „observarea gânditorului”?

Când o persoană se duce la doctor şi spune: „Aud o voce capul meu”, probabil că va fi trimisă la psihiatru. Cert este că, într-un mod foarte asemănător, aproape toată lumea aude una sau mai multe voci în cap tot timpul: gândurile involuntare în legătură cu care nu vă dați seama că aveți puterea de a le opri. Monologuri şi dialoguri continue. Probabil că ați întâlnit pe stradă „nebuni” care vorbesc fără oprire, cu voce tare sau mormăind în barbă. Ei bine, acest lucru nu diferă foarte mult de ceea ce faceți dvs. înşivă şi toți oamenii „normali”, cu excepția faptului că nu vorbiți cu voce tare. Vocea comentează, speculează, compară, judecă, se plânge, acceptă sau respinge etc. Ea nu este neapărat relevantă pentru situația în care vă aflați în acel moment; poate evoca trecutul recent sau îndepărtat, poate repeta sau imagina posibile situații viitoare. Îşi imaginează deseori lucruri negative, finaluri nedorite; acest lucru este numit „îngrijorare”; uneori, această bandă de magnetofon care zbârnâie în fundal este însoțită de imagini sau „filme mentale”. Chiar dacă voia este relevantă pentru situația curentă, ea va fi interpretată în termenii trecutului; pentru că vocea aparține minții noastre condiționate, care este rezultatul istoriei noastre de viață, dar al cadrului mental cultural colectiv pe care l-am moştenit. Aşa că dvs. priviți şi evaluați prezentul prin prisma trecutului şi obțineți o perspectivă total eronată asupra lui. Nu de puține ori, vocea este cel mai aprig duşman al dvs. Mulți oameni trăiesc având în minte un tiran care îi atacă şi îi pedepseşte continuu, acaparându-le mare parte din energia vitală. El este cauza nefericirii şi a suferinței neexprimate, şi chiar a bolii.

Vestea bună este că vă *puteți* elibera de mintea dvs. Aceasta este singura eliberare autentică. Puteți face primul pas chiar acum. Începeți să vă ascultați vocea care vorbeşte în capul dvs. cât puteți de des. Acordați o atenție deosebită gândurilor repetitive sau tiparelor de gândire; poate că aceste vechi discuri de gramofon vorbesc în capul dvs. de ani întregi. Iată ce înțeleg eu

prin „observarea gânditorului” — este un alt fel de a spune: ascultă-ți vocea minții, acolo, ca spectator, ca martor.

Când vă ascultați vocea minții, încercați să fiți imparțial. Adică nu o judecați. Nu judecați şi nu condamnați ceea ce auziți, pentru că asta ar însemna că aceeaşi voce a intrat din nou pe uşa din spate. Vă veți da repede seama: vocea e acolo, iar eu sunt aici, ascultând-o, urmărind-o. Conştientizarea faptului că eu sunt — acest sentiment al propriei prezențe — nu este un gând. El vine de undeva de dincolo de minte.

S

Aşa că, atunci când ascultați un gând, conştientizați nu numai gândul, ci şi propria dvs. prezență ca martor al gândului. În felul acesta, a apărut o nouă dimensiune a conştiinței. În timp ce vă ascultați gândul, simțiți o prezență conştientă — sinele dvs. profund — ca şi cum s-ar afla dincolo de gând sau dedesubtul lui, orice-ar însemna asta. Atunci gândul îşi pierde puterea asupra dvs. şi începe cu repeziciune să slăbească în intensitate, în forță, pentru că nu mai continuați să încărcați mintea cu energie prin identificarea cu el. Acesta este începutul sfârşitului gândirii involuntare şi compulsive.

Când un gând cedează, veți resimți o discontinuitate în fluxul mental — un hiat al non-minții. La început, aceste intervale vor fi scurte, poate de câteva secunde, dar treptat ele se vor prelungi. Când vor apărea astfel de intervale, veți simți o lumită linişte şi pace interioare. Acesta este începutul stării naturale de trăire a unității cu *Ființa*, senzație care, de obicei, este ascunsă de minte. Exersând, sentimentul de linişte şi pace se va aprofunda. De fapt, profunzimea lui nu are limite. Veți simți şi o subtilă senzație de bucurie care urcă din adâncul dvs.: bucuria de a trăi.

Nu este o stare asemănătoare cu transa. Deloc. Aici nu e vorba de o pierdere a conştiinței. Este exact opusul transei. Dacă prețul păcii ar fi scăderea nivelului conştiinței, iar prețul calmului — o scădere a vitalității şi a vitezei de reacție, atunci aceste lucruri nu ar merita dobândite. În această stare de conectare interioară sunteți mult mai alert şi mai treaz decât în momentele de identificare cu mintea. Sunteți în întregime prezent. Aceasta măreşte frecvența vibrației câmpului energetic care dă viață corpului fizic.

Pe măsură ce pătrundeți mai adânc în această zonă a „non-minții”, cum i se spune uneori în Orient, câştigați o stare de conştiință pură. În această stare, vă simțiți propria prezență cu o asemenea intensitate şi bucurie, încât orice gând, orice emoție, întregul corp fizic şi toată lumea externă devin relativ lipsite de importanță în comparație cu trăirea. Totuşi, nu este o stare egoistă, ci una total altruistă. Vă conduce dincolo de ceea ce ați crezut până acum că este „sinele propriu”. Această prezență sunteți esențialmente dvs. şi, în acelaşi timp, inimaginabil mai mult decât dvs. Ceea ce încerc să vă împărtăşesc aici poate părea paradoxal sau chiar contradictoriu, dar nu există niciun alt mod în care aş putea exprima aceste lucruri.

S

În loc să „observați gânditorul”, puteți crea dvs. înşivă un gol în fluxul gândirii, pur şi simplu concentrându-vă atenția asupra ***Clipei de acum***. Deveniți intens conştient de momentul prezent. Este un lucru care vă va aduce o profundă satisfacție. Astfel, vă îndepărtați conştiința de activitățile minții şi creați un hiatus al non-minții, în care sunteți extrem de alert şi conştient, însă fără să gândiți. Aceasta este esența meditației. În viața cotidiană, puteți face acest exercițiu oprindu-vă la orice activitate de rutină care de obicei este doar un mod de a atinge un obiectiv, acordându-i toată atenția dvs., astfel încât să devină un scop în sine. De exemplu, de câte ori coborâți şi urcați scările acasă sau la locul de muncă, fiți extrem de atent la fiecare pas, la fiecare mişcare, chiar şi la respirație. Fiți total prezent. Sau când vă spălați pe mâini, fiți atent la toate informațiile senzoriale asociate cu această activitate: sunetul şi felul în care simțiți apa, mişcările mâinilor, mirosul săpunului ş.a.m.d. Ori atunci când vă urcați în maşină, după ce închideți portiera,

opriți-vă pentru câteva secunde şi observați-vă respirația. Conştientizați senzația calmă, dar intensă a prezenței. Există un singur criteriu sigur în funcție de care vă puteți măsura succesul în această activitate: gradul în care simțiți pacea interioară.

S

Aşa că pasul cel mai important al călătoriei dvs. spre iluminare constă în a învăța să nu vă mai identificați cu mintea dvs. De câte ori creați un gol în fluxul mental, lumina conştiinței se accentuează. Într-o zi s-ar putea să vă surprindeți zâmbind vocii din minte, aşa cum v-ați amuza de poznele unui copil. Iar aceasta denotă că, de câtva timp, nu mai luați în serios ceea ce se petrece în minte, deoarece sentimentul dvs. de sine nu mai depinde de un asemenea proces.

Iluminarea: depăşirea gândurilor

Gândirea nu este esențială pentru supraviețuirea în această lume?

Mintea dvs. este un instrument, o unealtă. Ea există pentru a fi folosită într-un anumit scop, iar, când sarcina este îndeplinită, lăsați-o deoparte. Dar, după cum stau lucrurile, aş spune că aproape 80-90% din gândurile majorității oamenilor sunt nu numai repetitive şi inutile, dar, prin natura lor disfuncțională şi deseori negativă, mare parte sunt chiar dăunătoare. Observați-vă mintea şi veți descoperi că este adevărat. Ea duce la o pierdere importantă de energie vitală.

Acest gen de gândire compulsivă este în realitate o formă de dependență. Prin ce se caracterizează dependența? Pur şi simplu prin faptul că nu mai simțiți că ați avea posibilitatea să hotărâți când să vă opriți. Pare un lucru mai puternic decât dvs., care vă dă un fals sentiment de plăcere, o plăcere care invariabil se transformă în durere.

De ce am fi dependenți de minte?

Pentru că vă identificați cu ea — ceea ce considerați a fi identitatea dvs. derivă din conținutul şi activitatea minții. Vi se pare că ați înceta să existați dacă nu ați mai gândi. Pe măsură ce creşteți, vă formați o imagine mentală despre cine sunteți, în baza condiționării personale şi culturale. Putem numi această identitate fantomatică „sine fals”. Sinele fals constă în activitatea mentală şi nu poate fi menținut în viață decât gândind permanent. Termenul de „sine fals” are sensuri diferite pentru persoane diferite, dar, în contextul propus de mine, se referă la acel sine fals creat prin identificarea inconştientă cu mintea.

Pentru sinele fals, momentul prezent abia dacă există. Numai trecutul şi viitorul sunt considerate importante. Această inversare totală a adevărului este cauzată de faptul că mintea nu funcționează corect sub influența sinelui fals. Este mereu preocupată de menținerea în viață a trecutului, pentru că, fără el, cine mai sunteți dvs.? Se proiectează constant în viitor pentru a-şi asigura supraviețuirea continuă şi a căuta acolo eliberarea sau împlinirea. Mintea spune: „într-o zi, când se va întâmpla cutare sau cutare lucru, mă voi simți bine, voi fi fericit şi împăcat”. Chiar şi atunci când sinele fals pare preocupat de prezent, ceea ce vede nu este prezentul: acesta este perceput total greşit pentru că este privit prin ochii trecutului. Sau reduce prezentul la un mijloc pentru atingerea unui scop, un obiectiv întotdeauna legat de viitorul proiectat de minte. Observați-vă mintea şi veți vedea că aşa funcționează.

Momentul prezent este cheia eliberării. Dar nu puteți găsi momentul prezent atâta timp cât vă identificați cu mintea dvs.

Nu vreau să-mi pierd capacitatea de a analiza şi a face deosebiri. Nu m-ar deranja să învăț să gândesc mai clar, mai concentrat, dar nu vreau să-mi pierd capacitatea mentală. Darul gândirii este cel mai prețios lucm pe care îl avem. Fără el, am fi doar o altă specie de animale.

Dominația minții nu este mai mult decât un stadiu în evoluția conştiinței. Necesitatea de a trece la stadiul următor a devenit o urgență; altfel, vom fi distruşi de minte, care s-a preschimbat într-un monstru. Vom discuta mai pe larg aceste lucruri mai târziu. Gândirea şi conştiința nu sunt sinonime. Gândirea este numai un aspect limitat al conştiinței. Gândul nu poate exista fără conştiință, dar conştiința nu are nevoie de gânduri.

Iluminarea înseamnă depăşirea gândului, evitarea întoarcerii la un nivel anterior gândului, acela de animal sau de plantă. În starea de iluminare, vă puteți folosi gândirea ori de câte ori este necesar, dar într-un mod mult mai eficient şi cu mai multă concentrare decât înainte. O puteți folosi mai ales în scopuri practice, dar sunteți eliberați de dialogul interior involuntar, păstrându-vă liniştea interioară. Când vă folosiți mintea, şi mai ales atunci când aveți nevoie de o soluție creativă, alternați la fiecare câteva minute gândirea cu liniştea, starea de activare a minții cu aceea de liniştire a ei. În afara minții, conştiința există fără gând. Numai astfel este posibilă gândirea creativă, pentru că numai aşa gândul are o putere reală. Gândul singur, lipsit de conectarea la lumea vastă a conştiinței, devine repede sterp, nebunesc, distructiv.

Mintea este, în esență, o maşină de supraviețuire. Atacul şi apărarea împotriva altor minți, adunarea, depozitarea şi analizarea informațiilor — acestea sunt lucrurile la care se pricepe ea, dar nu este deloc creativă. Toți artiştii adevărați, indiferent dacă ştiu sau nu, creează într-o zonă aflată în afara minții, din liniştea lor interioară. Mintea dă apoi formă impulsului creativ sau intuițiilor. Chiar şi marii oameni de ştiință au afirmat că descoperirile creative cele mai importante le-au făcut în momente de calm mental. În urma unui chestionar aplicat celor mai mari matematicieni de pe tot teritoriul Statelor Unite, inclusiv lui Einstein, pentru a afla metodele lor de lucru, rezultatul — surprinzător — a fost acela că „gândirea joacă numai un rol secundar în faza decisivă şi de scurtă durată a actului creator". Aşa că eu aş spune că motivul foarte simplu pentru care majoritatea oamenilor de ştiință nu sunt creativi nu este acela că nu ştiu să gândească, ci acela că nu ştiu cum să se oprească din gândit!

Nu prin intermediul minții, al gândirii s-a creat miracolul vieții pe Pământ sau corpul dvs., şi nu prin intermediul ei sunt ele menținute în viață. Există în mod clar o inteligență mult mai vastă decât mintea. Cum poate o singură celulă umană, care are un diametru de 20-30 µmm, să conțină în ADN-ul ei instrucțiuni care ar putea umple 1.000 de cărți, a câte 600 de pagini fiecare? Cu cât aflăm mai multe despre funcționarea corpului, cu atât înțelegem mai bine cât de vastă este inteligența care l-a construit şi cât de puține ştim despre ea. Când mintea noastră se reconectează cu ea, devine cea mai minunată unealtă. Începe să deservească un scop care o depăşeşte cu mult.

Emoția: reacția corpului la activitatea minții

Dar emoțiile? Sunt prins mult mai des în vârtejul emoțiilor mele decât în vârtejul gândurilor.

Mintea, în felul în care folosesc eu acest cuvânt, nu este compusă doar din gânduri. Ea include şi emoțiile, şi tiparele mental-emoționale de reacție inconştientă. Emoția apare acolo unde mintea şi corpul se întâlnesc. Este reacția corpului la activitatea minții — sau, ați putea spune, o reflectare a minții în corp. De exemplu, gândul la un posibil atac sau un gând ostil va crea în corp o acumulare de energie, pe care noi o numim furie. Corpul se pregăteşte de luptă. Gândul că sunteți amenințat, fizic sau psihologic, face corpul să se contracte, iar aceasta este componenta fizică a ceea ce noi numim frică. Cercetările au arătat că emoțiile puternice pot produce schimbări chiar şi în biochimia corporală. Aceste schimbări biochimice reprezintă aspectul fizic sau material al emoțiilor. Desigur, nu sunteți întotdeauna conştienți de toate tiparele dvs. de gândire şi deseori numai observându-vă emoțiile le puteți conştientiza.

Cu cât vă identificați mai mult cu gândirea, cu preferințele şi cu aversiunile dvs., cu judecățile şi cu interpretările, cu alte cuvinte, cu cât sunteți mai puțin prezent ca observator conştient, cu atât încărcătura emoțională va fi mai puternică, indiferent dacă sunteți conştient sau nu de acest lucru. Dacă nu vă puteți simți emoțiile ca atare, dacă sunteți despărțit de ele, le veți trăi la un nivel pur fizic, ca pe o problemă fizică sau ca pe un simptom. S-a scris foarte mult despre aceasta în ultimii ani, aşa că nu e nevoie să aprofundăm. Un tipar inconştient puternic se poate manifesta şi sub forma unui eveniment extern, care vi se întâmplă. De exemplu, am observat că, în cazul oamenilor care au acumulat multă furie, fără să o conştientizeze şi fără să o exprime, există o probabilitate mai mare de a fi atacați, verbal sau chiar fizic, de alte persoane furioase — deseori fără niciun motiv aparent. Ei emană un puternic iz de furie, pe care anumite persoane îl detectează la nivel subliminal, fapt ce le declanşează propria furie latentă.

Dacă aveți dificultăți în a vă simți emoțiile ca atare, începeți prin a vă concentra atenția asupra câmpului energetic intern al propriului corp. Simțiți-vă corpul din interior. Astfel veți intra în contact cu emoțiile dvs. Vom explora această problemă în detaliu mai târziu.

S

Spuneți că o emoție este reflectarea minții în corp. Dar, uneori, între cele două entități apare un conflict: mintea spune „nu", în timp ce emoția spune „da" sau invers.

Dacă vreți într-adevăr să vă cunoașteți mintea, corpul vă va oferi întotdeauna o reflectare autentică, așa că fiți atenți la emoție sau mai degrabă simțiți-o în corp. Dacă între cele două există un conflict aparent, gândul va fi minciuna, iar emoția va fi adevărul. Nu va reprezenta adevărul ultim despre cine sunteți, ci adevărul relativ despre starea minții dvs. la momentul respectiv.

Conflictul dintre gândurile de la suprafață şi procesele mentale inconştiente este foarte frecvent. Poate că nu sunteți capabil deocamdată să aduceți activitatea mentală inconştientă în conştiință *sub forma gândurilor*, dar ea se va reflecta mereu în corp *sub forma emoției*, iar emoțiile vi le puteți conştientiza. A privi o emoție în acest fel este, în linii mari, ca şi cum ai asculta sau privi un gând, lucru despre care am vorbit mai devreme. Singura diferență este aceea că, dacă gândul există doar în mintea dvs., o emoție are o puternică componenta fizică şi, prin urmare, este simțită în primul rând în corp. Puteți lăsa emoția să existe acolo fără a fi controlați de ea. Nu mai sunteți emoția; sunteți martorul, prezența observatoare. Dacă exersați acest lucru, tot ceea ce este inconştient în dvs. va fi adus la lumina conştiinței.

Deci observarea emoțiilor noastre este la fel de importantă ca şi observarea gândurilor?

Da. Faceți-vă un obicei din a vă întreba: „Ce se întâmplă în mine în acest moment?". Întrebarea vă va indica direcția corectă. Dar nu analizați, pur şi simplu urmăriți. Concentrați-vă atenția în interior. Simțiți energia emoției. Dacă nu există nicio emoție, îndreptați-vă atenția mai adânc, spre câmpul energetic interior al corpului dvs. Aceasta este uşa către *Ființă*.

S

O emoție reprezintă de obicei un tipar de gândire amplificat şi energizat, iar, din cauza încărcăturii sale energice deseori copleşitoare, la început nu este uşor să rămâi prezent suficient de mult timp pentru a o observa. Vrea să pună stăpânire pe dvs. şi de obicei reuşeşte — cu excepția cazului în care sunteți suficient de prezent. Dacă vă simțiți atras în identificarea inconştientă cu emoția printr-o lipsă de prezență, lucru normal, de altfel, emoția devine temporar identică cu dvs. Deseori, gândirea şi emoția formează un cerc vicios, alimentându-se reciproc. Tiparul de gândire îşi creează o reflexie amplificată sub forma emoției, iar frecvența de vibrație a emoției continuă să hrănească tiparul inițial de gândire. Stăruind mental asupra situației, asupra evenimentului sau asupra persoanei percepute drept cauză a emoției, gândul încarcă emoția cu energie, iar, la rândul ei, emoția energizează tiparul de gândire ş.a.m.d.

În principiu, toate emoțiile sunt modificări ale unei emoții primordiale şi nediferențiate, care îşi are originea în pierderea conştiinței de sine, dincolo de orice nume şi formă. Din cauza naturii sale nediferențiate, este greu să găsim un nume care să descrie precis această emoție. „Frica" este un termen destul de apropiat, dar, pe lângă un sentiment constant de amenințare, această emoție include şi un sentiment profund de abandon şi neîmplinire. Ar fi mai potrivit dacă am folosi un termen la fel de nediferențiat ca şi această emoție primară şi să o numim, pur şi simplu, „durere". Una dintre principalele sarcini ale minții este să se împotrivească şi să înlăture această durere emoțională — unul dintre motivele activității sale neîntrerupte —, dar tot ce poate să facă este să o ascundă temporar. De fapt, cu cât mintea se luptă mai mult să scape de durere, cu atât durerea devine mai puternică. Mintea nu poate găsi niciodată soluția, nici nu-şi poate permite să vă lase pe dvs. să o faceți, pentru că este ea însăşi o parte din „problemă". Imaginați-vă un şef al

unei secții de poliție care încearcă să prindă un incendiator, când, făptaşul este, de fapt, chiar el. Nu veți scăpa de durere până când nu veți înceta să căutați rostul sinelui identificându-vă cu mintea dvs., mai exact, cu sinele fals. Mintea va fi în acel moment înlăturată de la putere şi *Ființa* vi se va revela drept adevărata dvs. natură. Da, ştiu ce o să mă întrebați.

Voiam să vă întreb: ce se întâmplă cu emoțiile pozitive, ca iubirea şi bucuria?

Ele nu pot fi separate de starea dvs. naturală de conectare interioară cu *Ființa*. Clipe fulgurante de iubire şi bucurie sau scurte momente de profundă pace interioară sunt posibile ori de câte ori în fluxul gândirii apare un gol. Pentru cei mai mulți oameni, astfel de goluri apar rareori şi numai accidental, în momentele în care mintea rămâne „fără grai", momente declanşate uneori de o frumusețe ieşită din comun, de o solicitare fizică extremă sau chiar de un pericol foarte mare. Dintr-odată, apare liniştea interioară. Şi în interiorul acestei linişti există o bucurie subtilă, dar intensă, există pace.

De obicei, astfel de momente sunt de scurtă durată, deoarece mintea îşi reia repede activitatea de bruiaj, pe care noi o numim gândire. Iubirea, bucuria şi pacea nu pot înflori până când nu v-ați eliberat de sub dominația minții. Dar aceste sentimente nu sunt ceea ce eu aş numi emoții. Ele se situează dincolo de emoții, la un nivel mult mai profund. Aşa că trebuie să vă conştientizați în întregime emoțiile şi să fiți capabili să le simțiți, înainte de a putea simți ceea ce se află în spatele lor. Emoție înseamnă, ad litteram, „tulburare". Cuvântul vine din latinescul emovere, care are sensul de „a tulbura".

Iubirea, bucuria şi pacea sunt stări profunde ale *Ființei* sau, mai curând, trei aspecte ale stării de conectare interioară cu *Ființa*. Prin urmare, nu au un antonim, deoarece vin din afara minții. Emoțiile, pe de altă parte, prin faptul că aparțin minții dualiste, sunt supuse legii contrariilor. Aceasta înseamnă că nu puteți avea parte de ceva bun fără ceva rău. Ca urmare, în lipsa iluminării, în starea de identificare cu mintea, ceea ce este uneori numit în mod greşit bucurie reprezintă, de obicei, scurta plăcere din ciclul alternanței continue între plăcere şi durere. Plăcerea derivă întotdeauna dintr-un aspect exterior, în timp ce bucuria vine din interior. Acelaşi lucru care astăzi vă produce plăcere mâine vă va produce durere sau vă va părăsi, şi astfel absența sa vă va cauza durerea. Şi ceea ce deseori este numit dragoste poate fi foarte plăcut şi incitant pentru un timp, dar reprezintă un ataşament rezultat din dependență, o stare de nevoie extremă, ce se poate transforma în contrariul ei cât ai clipi. Multe relații de „iubire" oscilează între „iubire" şi ură, atracție şi agresiune, după ce euforia inițială a trecut.

Iubirea reală nu vă face să suferiți. Cum ar putea? Ea nu se transformă brusc în ură, aşa cum bucuria autentică nu se transformă în durere. După cum v-am spus, chiar şi înainte de a atinge iluminarea — înainte de a vă elibera de mintea dvs. —, puteți simți străfulgerări ale bucuriei şi ale iubirii adevărate sau ale păcii interioare, profunde, dar foarte vii. Acestea sunt aspecte ale naturii dvs. adevărate, care de obicei este ascunsă de minte. Chiar şi într-o relație de dependență „normală" pot exista momente în care să fie simțită prezența a ceva autentic şi pur. Dar vor fi numai străfulgerări, acoperite curând prin interferențele minții. Poate veți avea atunci sentimentul că v-ați aflat în posesia unui lucru foarte prețios, pe care însă l-ați pierdut, sau poate că mintea vă va convinge de faptul că, oricum, era o iluzie. Adevărul este că nu era o iluzie şi că nu puteți pierde această stare. Este o parte din starea dvs. naturală, ce poate fi ascunsă, dar niciodată distrusă de minte. Chiar şi atunci când cerul este foarte acoperit de nori, soarele tot nu dispare. El continuă să se afle acolo, de cealaltă parte a norilor.

Buddha spune că durerea sau suferința apar în urma dorinței sau a „nevoii" arzătoare de ceva şi că pentru a ne elibera de durere trebuie să tăiem lanțurile dorinței.

Toate dorințele intense sunt încercări ale minții de a-şi găsi salvarea sau împlinirea în lucruri exterioare şi în viitor, ca substitut pentru bucuria Ființei. Atâta timp cât eu sunt totuna cu mintea mea, mă identific cu aceste dorințe intense, cu aceste nevoi, pofte, ataşamente şi aversiuni; iar în afara lor nu mai există niciun „eu", decât ca simplă posibilitate, ca potențial neîmplinit, o sământă care nu a dat încă roade. În această stare, chiar şi dorința mea de a mă elibera sau de a ajunge la iluminare este doar o altă poftă de a deveni satisfăcut sau împlinit în viitor. Aşa că nu încercați să vă eliberați de dorințe sau să „atingeți" iluminarea. Deveniți prezent. Fiți aici ca observator al minții.

În loc să-l citați pe Buddha, deveniți Buddha, deveniți „cel iluminat”, adică ceea ce înseamnă cuvântul *buddha*.

Oamenii se află în ghearele durerii de milioane de ani, de când au căzut din starea de grație şi au intrat în lumea timpului şi a minții, pierzând conştiința Ființei. Din acel moment, au început să se perceapă ca fragmente lipsite de sens într-un univers străin, neconectate la Sursă sau unele cu altele.

Durerea este inevitabilă atâta timp cât vă identificați cu mintea, adică atâta timp cât sunteți inconştient din punct de vedere spiritual. Mă refer aici în primul rând la durerea emoțională, care este şi prima cauză a durerilor şi a bolilor fizice. Resentimentul, ura, autocompătimirea, vinovăția, furia, deprimarea, gelozia ş.a.m.d., chiar şi cel mai slab sentiment de iritare — toate sunt forme ale durerii. Şi fiecare plăcere sau exaltare conține în ea sămânța durerii: contrariul său inseparabil, care se va manifesta în timp.

Orice om care a folosit vreodată un drog ca să se simtă „bine” va şti că momentele de extaz se transformă în final într-o stare de rău, că plăcerea se transformă în durere. Mulți oameni ştiu din proprie experiență cât de uşor şi cât de repede se poate transforma o relație intimă din sursă de plăcere în sursă de durere. Privite dintr-o perspectivă superioară, atât polul pozitiv, cât şi cel negativ sunt fețe ale aceleiaşi monede, fac amândouă parte din durerea fundamentală, inseparabilă de starea identificării cu mintea.

Există două niveluri ale durerii: durerea pe care o creați în prezent şi durerea din trecut, care mai trăieşte încă în mintea şi în corpul dvs. Cum putem să nu mai creăm durere în prezent şi să dizolvăm durerile din trecut — iată despre ce aş vrea să vă vorbesc mai departe.

Capitolul 2
Conştiința: calea eliberării de durere

Nu mai creați durere în prezent

Nu există om a cărui viață să fie total lipsită de durere şi de suferință. Oare nu este vorba mai degrabă de a învăța să trăim cu ele, decât să încercăm să le evităm?

Cea mai mare parte a durerilor omeneşti sunt inutile. Ele sunt create de dvs. înşivă, atâta timp cât viața vă este condusă de o minte care nu este supusă observării.

Durerea pe care o creați acum este întotdeauna o formă de neacceptare, de rezistență inconştientă la ceea ce există. La nivelul gândului, rezistența este o formă de a judeca. La nivel emoțional, este o formă de negativism. Intensitatea durerii depinde de gradul de rezistență la momentul prezent, care la rândul său depinde de gradul în care vă identificați cu mintea. Mintea încearcă mereu să nege ***Clipa de acum*** şi să scape de ea. Cu alte cuvinte, cu cât vă identificați mai mult cu mintea, cu atât veți suferi mai mult. Sau putem spune şi aşa: cu cât sunteți mai capabil să respectați şi să acceptați ***Clipa de acum***, cu atât veți fi mai liber de suferință şi durere — şi de mintea egocentrică.

Oare din ce motiv, de obicei, mintea se împotriveşte sau neagă ***Clipa de acum***? Pentru că nu poate funcționa şi păstra controlul în afara timpului, care este trecut şi viitor, aşa că ea percepe ***Clipa de acum***, care se sustrage temporalității, ca pe o amenințare. Timpul şi mintea sunt, de fapt, inseparabile.

Imaginați-vă Pământul fără oameni, locuit numai de plante şi animale. Ar mai avea un trecut şi un viitor? Ar mai avea sens să vorbim despre timp? întrebările „Cât este ora?" sau „în ce zi suntem?" — dacă ar mai exista cineva să le pună — ar fi total lipsite de sens. Stejarul sau vulturul ar fi zăpăciți de o asemenea întrebare. „Care oră?", ar întreba ei. „Sigur, e acum. Timpul este ***Clipa de acum***. Ce altceva mai există?".

Da, avem nevoie de minte, ca şi de timp pentru a funcționa în această lume, dar ajungem la un punct în care ele pun stăpânire pe viața noastră, şi atunci începem să funcționăm prost, apar durerea şi suferința.

Mintea, pentru a se asigura că păstrează controlul, caută permanent să acopere momentul prezent prin trecut şi viitor şi astfel, la fel cum vitalitatea şi potențialul creator infinit al Ființei, care sunt inseparabile de ***Clipa de acum***, devin acoperite de timp, adevărata dvs. natură este ascunsă de minte. Povara din ce în ce mai grea a timpului s-a acumulat în mintea umană. Toți oamenii suferă din cauza acestei poveri, dar continuă să mai adauge câte puțin la ea în fiecare moment, ori de câte ori ignoră sau neagă acest prețios prezent sau îl reduc la un mijloc pentru atingerea unui obiectiv viitor, care există numai în mintea lor, niciodată în realitate. Acumularea timpului în mintea colectivă şi individuală include şi o mare cantitate de durere reziduală din trecut.

Dacă nu mai vreți să vă creați durere dvs. înşivă sau altora, dacă nu mai doriți să suplimentați reziduurile durerilor trecute care mai trăiesc încă în dvs., atunci nu mai creați timp sau, cel puțin, nu mai mult decât este necesar pentru a face față aspectelor practice ale vieții. Cum să încetăm să creăm timp? Dați-vă seama că momentul prezent este tot ceea ce veți putea avea vreodată. Faceți din ***Clipa de acum*** ținta principală a vieții dvs. Dacă mai înainte sălăşluiați în timp şi făceați din când în când vizite scurte în **Clipa de acum**, locuiți de acum încolo în prezent şi vizitați din când în când trecutul şi viitorul, atunci când trebuie să faceți față aspectelor practice ale unei situații. Spuneți mereu „da" momentului prezent.

Ce poate fi mai inutil, mai nesănătos, decât să creați o rezistență internă față de un lucru care există deja? Ce poate fi mai nesănătos decât să te opui vieții înseşi, care este acum şi doar acum? Predați-vă în fața a ceea ce există. Spuneți „da" vieții — şi observați cum viața începe dintr-odată să lucreze „pentru" şi nu „împotriva" dvs.

S

Prezentul este uneori inacceptabil, neplăcut sau groaznic.

Este aşa cum este. Observaţi felul în care mintea îl etichetează şi cum acest proces de etichetare, această judecare continuă, creează durere şi nefericire. Observând mecanismele minţii, ieşiţi din aceste tipare ale rezistenţei şi atunci îi veţi putea permite momentului prezent să existe. Aceasta vă va oferi experienţa stării de eliberare interioară de condiţiile exterioare, starea de pace interioară autentică. Urmăriţi apoi ceea ce se întâmplă şi treceţi la acţiune, dacă este necesar şi posibil.

Acceptaţi — apoi acţionaţi. Indiferent ce conţine momentul prezent, acceptaţi-l ca şi cum dvs. l-aţi fi ales. Conlucraţi întotdeauna cu el, nu împotriva lui. Faceţi-vă din el un prieten şi un aliat, nu un duşman. Acest fapt vă va transforma în mod miraculos întreaga viaţă.

S

Durerea trecută: dizolvarea corpului-durere

Atâta timp cât nu puteţi accede la puterea ***Clipei de acum***, orice durere emoţională pe care o trăiţi lasă în urmă un reziduu dureros, ce continuă să trăiască în sinea dvs. Se contopeşte cu durerea trecutului, care era deja acolo, şi se fixează în mintea şi în corpul dvs. Ea include, desigur, şi durerea pe care aţi suferit-o în copilărie, provocată de inconştienţa lumii în care v-aţi născut.

Această durere acumulată este un câmp energetic negativ, care vă locuieşte corpul şi mintea. Dacă o consideraţi un fel de entitate invizibilă cu drepturi proprii, începeţi să vă apropiaţi destul de mult de adevăr. Este corpul-durere emoţional. El are două moduri de funcţionare: latenţa şi activitatea. Un corp-durere se poate afla într-o stare de latenţă până la 90% din timp; totuşi, la o persoană extrem de nefericită, el poate fi activ 100% din timp. Unii oameni trăiesc aproape în întregime prin corpul-durere, în timp ce alţii doar în anumite situaţii, cum ar fi relaţiile intime, abandonările sau pierderile din trecut, rănirile fizice sau emoţionale ş.a.m.d. Starea de activitate a corpului-durere poate fi declanşată de orice eveniment, mai ales dacă rezonează cu un tipar al durerii din trecut. Când este pregătit să se trezească din faza de latenţă, chiar şi un simplu gând sau o remarcă inocentă, făcută de o persoană apropiată, poate activa corpul-durere.

Unele corpuri-durere sunt neplăcute, dar relativ inofensive, de exemplu, ca un copil care nu vrea să renunţe la o cerere sâcâitoare. Altele sunt nişte monştri vicioşi şi distructivi, adevăraţi demoni. Unii sunt violenţi fizic; dar mult mai mulţi sunt agresivi din punct de vedere emoţional. Unii atacă persoanele apropiate sau pe cele din împrejurimi, în timp ce alţii vă atacă chiar pe dvs., gazda lor. Gândurile şi sentimentele pe care le aveţi despre viaţa proprie devin atunci profund negative şi autodistructive. Boala şi accidentele apar deseori tocmai în acest fel. Unele corpuri-durere îşi pot împinge gazda la sinucidere.

Când credeţi că ştiţi bine o persoană şi apoi vă confruntaţi brusc, pentru prima oară, cu o creatură străină şi perfidă, trăiţi un şoc. Totuşi, este important să o observaţi mai mult în dvs. înşivă şi mai puţin în alţii. Căutaţi orice semn de nefericire, în orice formă — el poate semnala trezirea corpului-durere. Trezirea aceasta poate lua forma iritării, a nerăbdării, a proastei-dispoziţii, a dorinţei de a răni, a enervării, a furiei, a deprimării, a nevoii de a declanşa un moment dramatic într-o relaţie personală etc. Surprindeţi corpul-durere în momentul în care se trezeşte din starea de latenţă.

Corpul-durere vrea să supravieţuiască, precum orice altă entitate vie, şi nu poate supravieţui decât dacă vă determină vă identificaţi inconştient cu el. Atunci se poate ridica, poate pune stăpânire pe dvs., poate trăi prin dvs. Are nevoie să-şi procure „hrana” prin dvs. şi poate să vă determine să vă identificaţi cu el. Se hrăneşte cu orice experienţă ce rezonează cu propriul său fel de energie, cu orice lucru ce creează o durere nouă, indiferent sub ce formă: furie, dorinţă de a distruge, ură, pierdere, dramă emoţională, violenţă şi chiar boală. Astfel, corpul-durere, în momentul în care a preluat conducerea, vă va pune într-o situaţie de viaţă care să reflecte propria sa frecvenţă energetică şi să-l hrănească. Durerea nu se poate hrăni decât din durere. Durerea nu se poate alimenta din bucurie. O găseşte cu totul indigestă.

Odată ce corpul-durere a pus stăpânire pe dvs., doriţi şi mai multă durere. Deveniţi o victimă sau un tiran. Vreţi fie să provocaţi sau să suferiţi durerea, fie amândouă. Nu este o diferenţă prea mare între ele. Desigur, nu sunteţi conştient de acest aspect şi veţi susţine cu

vehemență că nu doriți durerea. Dar examinați-vă cu atenție şi veți descoperi că gândirea şi comportamentul vă sunt proiectate în aşa fel încât să facă durerea să continue, atât în ceea ce vă priveşte pe dvs., cât şi pe alții. Dacă ați fi într-adevăr conştient de acest lucru, tiparul s-ar dizolva, pentru că a dori mai multă durere este o nebunie şi nimeni nu este nebun în mod conştient sau voit.

Corpul-durere, care este umbra întunecată, aruncată de *sinele fals*, în realitate se teme de lumina conştiinței. Se teme să nu fie descoperit. Supraviețuirea sa depinde de identificarea dvs. inconştientă cu el, ca şi de frica inconştientă de a înfrunta durerea ce trăieşte în dvs. Dar, dacă nu o înfruntați, dacă nu o aduceți la lumina conştiinței, veți fi forțat să o retrăiți de nenumărate ori. Corpul-durere vi se poate părea un monstru periculos, la care nu suportați să vă uitați, dar eu vă asigur că este o fantomă lipsită de substanță, care nu poate învinge puterea prezenței dvs.

Unele învățături spirituale afirmă că orice durere este în ultimă instanță iluzie — şi au dreptate. Întrebare: este adevărat şi în cazul dvs.? O simplă credință nu poate face ca acest lucru să fie adevărat. Vreți să trăiți durerea pentru tot restul vieții şi să continuați să spuneți că este o iluzie? Acest lucru vă va elibera de durere? Ceea ce ne preocupă aici este felul în care vă puteți da seama de acest adevăr — adică felul în care îl puteți face să devină real în experiența dvs.

Aşadar, corpul-durere nu vrea să fie observat direct şi să fie văzut aşa cum este. În momentul în care îl observați, îi simțiți câmpul energetic în interiorul dvs. şi vă îndreptați atenția asupra lui, identificarea cu el fiind împiedicată. Se instalează o dimensiune superioară a conştiinței. Eu o numesc prezență. Sunteți acum martorul sau observatorul corpului-durere. Aceasta înseamnă că el nu vă mai poate folosi de acum înainte, pretinzând că vă reprezintă, şi nu se mai poate alimenta prin dvs. V-ați descoperit puterea interioară. Ați dobândit accesul la puterea **Clipei de acum**.

Ce se întâmplă cu corpul-durere când devenim suficient de conştienți pentru a întrerupe identificarea cu el?

Corpul-durere este creat de inconştiență; conştiința îl face să devină el însuşi. Sfântul Pavel a exprimat foarte frumos acest principiu universal: „Iar tot ce este pe față, se descoperă prin lumină, căci tot ceea ce este descoperit lumină este" [Efeseni, 5, 13]. *(Citatele biblice sunt preluate din Biblia sau Sfânta Scriptură, Editura Institutului Biblic şi de Misiune, Bucureşti, 1995. (N. red.)).*

Aşa cum nu puteți lupta cu întunericul, tot aşa nu puteți lupta cu corpul-durere. Încercând să faceți acest lucru, ați crea un conflict interior, şi astfel şi mai multă durere. Observarea este suficientă. Observarea lui implică acceptarea lui ca parte a ceea ce este în momentul dat.

Corpul-durere constă în blocarea energiei vitale, aceasta rupându-se de câmpul energetic total şi devenind temporar autonomă prin procesul artificial de identificare cu mintea. S-a răsturnat şi a devenit anti-viață, ca un animal care încearcă să-şi devoreze singur coada. De ce credeți că civilizația noastră a devenit atât de neprielnică vieții? Chiar şi forțele care se opun vieții sunt totuşi energie vitală.

Când veți începe să vă detaşați de identificare şi să deveniți un observator, corpul-durere va continua să funcționeze un timp şi va încerca să vă păcălească să vă identificați din nou cu el. Deşi nu îl mai alimentați cu energie prin identificare, i-a mai rămas un impuls, o inerție, ca în cazul titirezului ce continuă să se învârtă, deşi nu mai este acționat de nimic, în acest stadiu, el poate crea dureri în diferite părți ale corpului, dar acestea nu vor dura. Rămâneți prezent, rămâneți conştient. Fiți paznicul mereu vigilent al spațiului interior. Trebuie să fiți suficient de prezent încât să puteți urmări corpul-durere şi să îi simțiți energia. Atunci el nu vă va mai putea controla gândirea. În momentul în care gândirea dvs. se aliniază cu câmpul energetic al corpului-durere, deja v-ați identificat cu el şi îl alimentați din nou cu propriile gânduri.

De exemplu, dacă furia este vibrația energetică predominantă a corpului-durere şi nutriți gânduri pline de furie, stăruind cu mintea la ceea ce v-a făcut cineva sau la ceea ce îi veți face dvs. lui sau ei, v-ați lăsat pradă inconştienței, iar corpul-durere a devenit „dumneavoastră" înşivă. Acolo unde există furie întotdeauna este şi durere dedesubt. Sau atunci când simțiți că vă cuprinde o dispoziție tristă şi începeți să activați un tipar de gândire negativ, spunându-vă singur cât de oribilă este viața, gândirea dvs. s-a aliniat cu corpul-durere, ați intrat în starea de

inconştiență şi vulnerabilitate la atacul corpului-durere. În sensul în care îl folosesc eu aici, a fi „inconştient” înseamnă a te identifica unui anumit tipar mental sau emoțional. Implică absența dvs. completă ca observator.

Atenția conştientă şi susținută rupe legătura dintre corpul-durere şi procesele gândirii, duce la apariția procesului de transmutare. Este ca şi cum durerea ar deveni combustibilul flăcării conştiinței dvs., care începe să ardă astfel mai puternic. Acesta este înțelesul ezoteric al vechii arte a alchimiei: transmutarea metalului obişnuit în aur sau a suferinței în conştiință. Ruptura interioară se vindecă şi deveniți din nou unitar. Din acel moment, responsabilitatea dvs. este să nu mai creați durere.

Să rezumăm acum acest proces. Concentrați-vă atenția asupra sentimentului interior. Recunoaşteți corpul-durere. Acceptați că se află acolo. Nu vă gândiți la el — nu lăsați sentimentul să se transforme în gândire. Nu îl judecați şi nu îl analizați. Nu faceți din el o identitate proprie. Rămâneți prezent şi continuați să fiți observatorul lucrurilor care se petrec în interiorul dvs. Conştientizați nu numai durerea emoțională, ci şi pe dvs. ca „persoana care observă”, observatorul tăcut. Aceasta este puterea ***Clipei de acum***, puterea prezenței conştiente. Urmăriți ce se întâmplă în continuare.

S

Pentru multe femei, corpul-durere se trezeşte mai ales înainte de perioada ciclului menstrual. Despre acest lucru şi despre cauzele sale voi vorbi mai mult ceva mai târziu. Acum aş vrea să vă spun numai atât: dacă puteți rămâne atentă şi prezentă în acest timp şi dacă puteți observa ceea ce simțiți, în loc să vă lăsați dominată de eveniment, veți avea ocazia să faceți cel mai intens exercițiu spiritual şi veți putea să vă transmutați rapid toată durerea pe care ați simțit-o în trecut.

Identificarea sinelui fals cu corpul-durere

Procesul pe care tocmai l-am descris este extrem de puternic şi în acelaşi timp foarte simplu. Îi poate fi explicat şi unui copil şi să sperăm că într-o zi va fi printre primele lucruri ce vor fi predate la şcoală. Odată ce ați înțeles principiile de bază ale prezenței dvs. ca observator al evenimentelor interioare — şi le-ați „înțeles” trăindu-le — aveți la dispoziție cel mai puternic instrument de transformare.

Nu neg că v-ați putea confrunta cu o rezistență interioară intensă în procesul de renunțare la identificarea cu durerea, se va întâmpla astfel mai ales dacă, în cea mai mare parte a vieții dvs., ați trăit în strânsă identificare cu corpul-durere emoțional şi dacă întregul sentiment de sine sau mare parte din el este investit în acesta. Asta înseamnă că v-ați construit un sine nefericit din corpul-durere şi credeți că dvs. sunteți această ficțiune construită de minte. În acest caz, frica inconştientă că vă veți pierde identitatea va crea o rezistență puternică la orice tentativă de anulare a identificării. Cu alte cuvinte, preferați mai curând să suferiți — să fiți corpul-durere — decât să faceți un salt în necunoscut şi să riscați să pierdeți familiarul sine nefericit.

Dacă acest lucru este adevărat în ceea ce vă priveşte, observați-vă rezistența. Observați ataşamentul față de propria durere. Fiți foarte atent. Observați plăcerea ciudată pe care o simțiți în urma faptului că sunteți nefericit. Observați impulsul de a vorbi despre acest lucru sau de a vă gândi la el. Rezistența va înceta dacă o veți conştientiza. Atunci veți putea să vă îndreptați atenția asupra corpului-durere, rămânând prezent ca martor şi inițiind astfel transmutarea.

Numai dvs. puteți face acest lucru. Nimeni nu-l poate face in locul dvs. Dar dacă aveți norocul să întâlniți o persoană intens conştientă, dacă puteți fi alături de ea şi să o urmați în starea de prezență, acest lucru poate fi salutar şi poate accelera procesul. Astfel, lumina dvs. va deveni cu repeziciune mai puternică. Când un buştean care abia a început să ardă este pus lângă unul care arde puternic şi după un timp este separat din nou, el va arde mult mai intens. La urma urmei, este acelaşi foc. A fi un astfel de foc este una dintre funcțiile unui maestru spiritual. Unii terapeuți s-ar putea să fie şi ei capabili să îndeplinească această funcție, dacă au depăşit nivelul identificării

cu mintea, putând crea şi susține o stare de prezență conştientă intensă în timp ce lucrează cu dvs.

Originea fricii

Ați spus că frica face parte din durerea noastră emoțională fundamentală. Cum apare frica şi de ce are o pondere atât de mare în viețile oamenilor? Oare o anumită cantitate de frică nu ajută la autoapărare? Dacă nu m-aş teme de foc, aş putea să bag mâna în el şi să mă ard.

Nu frica este motivul pentru care nu vă băgați mâna în foc, ci faptul că ştiți că vă veți arde. Nu aveți nevoie de frică pentru a evita pericolele întâmplătoare — ci doar de un minim de inteligență şi bun-simț. Pentru asemenea chestiuni practice, este utilă aplicarea lecțiilor învățate în trecut. Dacă cineva vă amenință cu focul sau cu violența fizică, ați putea avea un sentiment asemănător cu frica. Aceasta este o retragere instinctivă din fața pericolului, dar nu este acelaşi lucru cu starea psihologică de frică despre care vorbim aici. Starea psihologică de frică este independentă de orice pericol concret şi imediat. Ea îmbracă multe forme: disconfort, grijă, anxietate, nervozitate, tensiune, groază, fobie ş.a.m.d. Acest tip de frică psihologică este legat întotdeauna de ceea ce s-ar putea întâmpla, nu se referă la un lucru care se întâmplă acum. Dvs. trăiți aici şi acum, în timp ce mintea dvs. se află în viitor. Aceasta creează o prăpastie de anxietate. Şi dacă v-ați identificat cu mintea şi ați pierdut contactul cu puterea şi simplitatea ***Clipei de acum***, prăpastia anxietății vă va însoți constant. Puteți oricând să faceți față momentului prezent, dar nu puteți face față unui lucru care este doar o proiecție a minții — nu puteți face față viitorului.

Mai mult, atâta timp cât vă identificați cu mintea dvs., viața vă este condusă de sinele fals, aşa cum am arătat mai devreme. Ca urmare a naturii sale iluzorii şi în ciuda elaboratelor sale mecanisme de apărare, sinele fals este foarte vulnerabil şi nesigur şi se consideră amenințat în mod constant. Lucrurile stau astfel chiar dacă, privit din exterior, sinele fals este foarte încrezător. Amintiți-vă că o emoție este reacția corpului la activitatea minții dvs. Ce mesaj primeşte în mod constant corpul de la sinele fals, construit de minte? „Pericol, sunt amenințat". Şi care este emoția generată de acest mesaj continuu? **Frica,** desigur.

Frica pare să aibă multe cauze. Frica de pierdere, frica de eşec, frica de a fi rănit etc, dar, în ultimă instanță, ***toate fricile reprezintă frica de moarte, de anihilare a sinelui fals***. Pentru sinele fals, moartea pândeşte întotdeauna după colț. În această stare de identificare cu mintea, frica de moarte afectează fiecare aspect al vieții dvs. De exemplu, chiar şi un lucru aparent obişnuit şi „normal", ca nevoia instinctivă de a avea dreptate într-o discuție şi de a-i dovedi celuilalt că greşeşte — apărând în felul acesta poziția mentală cu care v-ați identificat — este urmare a fricii de moarte. Atunci când vă identificați cu o poziție mentală şi greşiți, sentimentul de identitate bazat pe gândire este serios amenințat cu anihilarea. Aşa că dvs., ca sine fals, nu vă puteți permite să greşiți. A greşi înseamnă a muri. Din cauza acestui lucru s-au purtat războaie şi au fost distruse nenumărate relații.

Odată ce ați scăpat de identificarea cu mintea, pentru sentimentul dvs. de identitate nu mai are nicio importanță dacă aveți dreptate sau nu; astfel, nevoia compulsivă şi profund inconştientă de a avea dreptate, care este o formă de violență, nu va mai exista. Puteți afirma clar şi ferm ce simțiți sau gândiți, fără a mai fi agresiv sau mânat de sentimente defensive în legătură cu aceste lucruri. Sentimentul de identitate va deriva dintr-un loc mult mai profund şi mai autentic, din interiorul dvs., nu din minte. Urmăriți apariția oricărui fel de sentiment defensiv. Ce apărați? O identitate iluzorie, o imagine din mintea dvs., o entitate fictivă. Conştientizând acest tipar, observându-l, veți anula identificarea cu el. În lumina conştiinței dvs., tiparul inconştient se va dizolva rapid. Acesta este sfârşitul tuturor conflictelor şi al jocurilor de putere, care sunt atât de corozive pentru relații. Puterea asupra altora este de fapt slăbiciune deghizată în putere. Adevărata putere se află în interior şi vă este acum disponibilă.

Aşa că orice persoană care s-a identificat cu mintea sa şi, din acest motiv, este deconectată de la puterea sa adevărată, de la sinele său profund, înrădăcinat în *Ființă*, va avea ca tovarăş constant frica. Numărul persoanelor care au depăşit identificarea cu mintea este extrem de mic, aşa că puteți presupune că aproape orice persoană cu care vă întâlniți pe stradă sau pe care o cunoaşteți trăieşte într-o stare de frică. Numai intensitatea ei variază. Această stare fluctuează între anxietate şi groază la un capăt al scalei şi o senzație vagă de neplăcere şi sentimentul unui

pericol îndepărtat la celălalt. Cei mai mulți oameni devin conştienți de ea numai atunci când trec printr-o stare mai intensă.

Încercarea sinelui fals de a atinge starea de împlinire

Un alt aspect al durerii emoționale, care este o parte intrinsecă a minții conduse de sinele fals, îl reprezintă un profund sentiment de lipsă sau de neîmplinire, de a nu fi întreg. La unii oameni, acesta este conştient, la alții este inconştient. Dacă este conştient, forma sa de manifestare o reprezintă sentimentul neliniştitor şi constant al lipsei de valoare proprie sau acela că nu eşti suficient de bun. Dacă este inconştient, va fi resimțit numai indirect, ca o dorință, o nevoie, o cerință intensă, în orice caz, oamenii se înscriu deseori în granițele unei nevoi compulsive de gratificare a sinelui fals şi caută lucruri cu care să se identifice pentru a putea umple acest gol pe care îl simt în ei înşişi. Aşa că se luptă să acumuleze posesiuni, bani, succes, putere, recunoaştere sau o relație specială, în primul rând pentru a se putea simți mai bine cu ei înşişi, pentru a se simți mai compleți. Dar, chiar şi atunci când obțin toate aceste lucruri, ei constată curând că golul continuă să existe şi este fără margini. Atunci se simt într-adevăr în pericol, pentru că nu se mai pot minți. Sau pot şi chiar continuă să se mintă, dar le este mult mai greu.

Atâta timp cât mintea dominată de sinele fals vă conduce viața, nu vă puteți simți cu adevărat bine; nu vă puteți simți împăcat sau împlinit, cu excepția unor intervale foarte scurte, în care obțineți ceea ce v-ați dorit, când o dorință tocmai a fost împlinită. Deoarece sinele fals este un sentiment derivat al identității, el are nevoie să se identifice cu lucruri externe. Are nevoie să fie atât apărat, cât şi alimentat constant. Sinele fals se identifică cel mai des cu posesiunile, cu ocupația, cu statutul şi recunoaşterea socială, cu educația şi cunoştințele, cu aspectul fizic, cu aptitudinile speciale, cu relațiile, cu istoria de viață personală sau a familiei, cu sisteme de credințe şi apelează deseori la identificări politice, naționaliste, rasiste, religioase şi alte identificări colective. Niciuna dintre acestea nu sunteți dvs.

Găsiți că este înspăimântător? Sau este o eliberare să ştiți acest lucru? Mai devreme sau mai târziu, va trebui să renunțați la toate aceste lucruri. Poate că acum vă vine greu să credeți şi, bineînțeles, nu vă cer să credeți că nu vă puteți regăsi identitatea în nimic din toate acestea. Veți afla singur adevărul, îl veți afla cel mai târziu în momentul în care veți simți că se apropie moartea. Moartea ia tot ceea ce nu sunteți dvs. Secretul vieții este să „mori înainte de a muri” — şi să descoperi că nu există moarte. Nu vă căutați sinele în minte.

Capitolul 3
Să pătrundem şi mai adânc în Clipa de acum

Nu vă căutați sinele în minte

Simt că mai am multe lucruri de aflat despre felul în care funcționează mintea mea, înainte de a putea să mă apropii măcar de conştiința deplină sau de iluminarea spirituală.

Nu, nu este aşa. Problemele minții nu pot fi rezolvate la nivelul minții. După ce ați înțeles principala disfuncție, nu mai aveți nevoie să înțelegeți sau să aflați prea multe. Studiul complexității minții vă poate transforma într-un bun psiholog, dar nu vă va duce mai departe de nivelul mental, aşa cum studiul nebuniei nu este suficient pentru a aduce sănătatea mintală. Ați înțeles deja mecanismele de bază ale stării de inconştiență: identificarea cu mintea, fapt ce creează un sine fals, ca substitut al sinelui dvs. adevărat, înrădăcinat în *Ființă*. Deveniți „o mlădiță din vie" *[v. Ioan 15, 1],* după cum a spus Isus.

Nevoile sinelui fals sunt fără sfârşit. Ea se simte vulnerabilă şi amenințată, aşa că trăieşte constant într-o stare de frică şi dorință. După ce ați aflat cum operează disfuncția principală, nu mai aveți nevoie să explorați nenumăratele sale manifestări, nu este nevoie să le transformați într-o complexă problemă personală. Desigur, sinele fals adoră să facă acest lucru. El este mereu în căutarea unui lucru de care să se ataşeze pentru a-şi menține şi întări sentimentul iluzoriu de identitate şi se va ataşa imediat de problemele dvs. Acesta este motivul pentru care, în cazul atâtor oameni, mare parte din sentimentul lor de identitate este strâns legat de propriile probleme. După ce aceasta s-a întâmplat, ultimul lucru pe care ei şi l-ar dori ar fi să se elibereze; ar însemna să-şi piardă sinele. Sinele fals se poate investi într-o măsură foarte mare în durere şi suferință.

Odată ce ați recunoscut că la baza stării de inconştiență stă identificarea cu mintea, stare care, desigur, include şi emoțiile, ieşiți din ea. Deveniți prezent. Când sunteți prezent, îi puteți permite minții să fie aşa cum este fără să vă împotmoliți în ea. Mintea în sine nu este disfuncțională. Este un instrument minunat. Disfuncțiile apar atunci când vă căutați pe dvs. înşivă în ea şi considerați în mod greşit că dvs. sunteți totuna cu mintea dvs. Ea devine atunci o minte condusă de sinele fals şi pune stăpânire pe întreaga dvs. viață.

Puneți capăt iluziei timpului.

Pare aproape imposibil să scăpăm de identificarea cu mintea. Toți suntem afundați în ea. Cum înveți un peşte să zboare?

Iată care este cheia: **puneți capăt iluziei timpului**. Timpul şi mintea sunt inseparabile. Eliminați timpul, şi mintea se opreşte — dacă nu alegeți cumva să o puneți la treabă.

A te identifica cu propria minte înseamnă a fi prins în timp: impulsul de a trăi aproape exclusiv prin memorie şi anticipare. Aceasta creează o preocupare continuă pentru trecut şi viitor — gândul la recunoaşterea momentului prezent şi la a-i îngădui să existe trezeşte neplăcerea. Impulsul apare pentru că trecutul vă conferă o identitate, iar viitorul menține promisiunea salvării, a împlinirii sub orice formă. Amândouă sunt iluzii.

Dar cum am mai funcționa în această lume dacă am fi lipsiți de simțul timpului? Nu ar mai exista scopuri pe care să ne străduim să le atingem. Nu am mai şti cine suntem, pentru că trecutul face din noi ceea ce suntem azi. Cred că timpul este ceva foarte pretios si trebuie să învățăm să-l folosim cu inteligență, în loc să-l risipim.

Timpul nu este deloc prețios, pentru că este o iluzie. Ceea ce percepeți ca prețios nu este timpul, ci singurul moment existent în afara sa: ***Clipa de acum***. Ea este într-adevar prețioasă. Cu cât sunteți mai concentrat asupra timpului — trecut şi viitor —, cu atat pierdeti mai mult din vedere ***Clipa de acum***, cel mai prețios lucru care există.

De ce este cel mai prețios lucru? În primul rand, pentru că este singurul care există. Este tot ceea ce există. Eternul prezent este spațiul în care se derulează viața dvs., singurul factor care rămâne constant. Viața este acum. Nu a existat niciodată vreun timp în care viața dvs. să nu fie acum şi nici nu se va întâmpla vreodată. În al doilea rând, ***Clipa de acum*** este singurul punct care vă poate duce dincolo de granițele limită ale ale mintii. Este singurul punct de acces în lumea lipsită de timp şi de formă a Ființei.

S

Nimic nu există în afara *Clipei de acum*

Trecutul şi viitorul nu sunt la fel de reale, uneori chiar mai reale decât prezentul? La urma-urmei, trecutul determină felul nostru de a fi şi modul în care ne percepem şi ne comportăm în prezent. Iar obiectivele noastre viitoare determină acţiunile pe care le întreprindem în prezent.

Nu ați înțeles încă pe deplin esența lucrurilor pe care vi le-am explicat pentru că încercați să le înțelegeți mental. Mintea nu poate înțelege acest lucru, numai dvs. puteți. Vă rog, ascultați-mă.

A existat vreodată un moment când ați trăit, făcut, gândit sau simțit vreun lucru în afara ***Clipei de acum***? Credeți că se va întâmpla vreodată? Este posibil ca un lucru să se întâmple sau să existe în afara ***Clipei de acum***? Raspunsul este evident, nu-i asa?

Nimic nu s-a întâmplat vreodată în trecut; toate se întâmplă în ***Clipa de acum***.

Nimic nu se va întâmpla vreodata în viitor; totul se întâmplă în ***Clipa de acum***.

Ceea ce considerați trecut este, de fapt, o amprentă de memorie, înmagazinată în minte, a unei ***Clipe de acum*** mai vechi. Când vă amintiți trecutul, reactivați această amprentă — tot în prezent. Viitorul este o ***Clipă de acum*** imaginată, o proiecție a minții. Când apare, apare sub forma ***Clipei de acum***. Când vă gândiți la viitor, faceți aceasta tot în ***Clipa de acum***. Evident, trecutul şi viitorul nu au realitate proprie. Aşa cum Luna nu are o lumină proprie şi poate doar să reflecte lumina Soarelui, tot aşa trecutul si viitorul sunt doar palide reflexii ale luminii, ale puterii şi ale realității prezentului etern. Ele îşi împrumută realitatea de la ***Clipa de acum***.

Esența cuvintelor mele nu poate fi înțeleasă de minte. În momentul înțelegerii, în conştiință se produce o trecere de la minte la *Ființă*, de la timp la prezență. Brusc, totul vi se pare viu, radiaza energie, emană prezența *Ființei*.

S

Cheia dimensiunii spirituale

În situațiile în care viața ne este amenințată şi avem nevoie de o reacție rapidă, trecerea de la timp la prezență se produce uneori de la sine. Personalitatea, care are un trecut şi un viitor, dispare momentan şi este înlocuită de o intensă prezență conştientă, foarte liniştită, dar în acelaşi timp foarte vigilentă. Răspunsul de care este nevoie vine din această stare de conştiință. Motivul pentru care unii oameni adoră activitățile periculoase, cum ar fi escaladarea munților, cursele de maşini etc., deşi poate nu îl conştientizează, este acela că îi forțează să stăruie în ***Clipa de acum*** — în starea de trăire intensă care este eliberată de timp, de probleme, de gânduri, de povara personalității. Părăsirea prezentului, chiar şi pentru o secundă, poate însemna moarte. Din nefericire, aceşti oameni ajung dependenți de o anumită activitate pentru atingerea stării respective. Dar dvs. nu trebuie să escaladați versantul nordic al Eigerului pentru asta. Puteți intra în această stare chiar acum.

S

Din timpuri străvechi, maeştrii spirituali din toate tradițiile au arătat că această ***Clipă de acum*** este cheia dimensiunii spirituale. Cu toate acestea, se pare că ea a rămas un secret, în mod sigur, acest lucru nu este afirmat în temple sau biserici. Dacă intrați într-o biserică, veți auzi poate citate din Evanghelii, ca „Nu vă îngrijiți de ziua de mâine” şi „Cel ce se apucă de arat şi se uită peste umăr nu este potrivit să intre în împărăția Cerurilor”. Sau poate că veți auzi versetul despre florile câmpului care nu îşi fac griji pentru ziua de mâine, ci trăiesc lejer în ***Clipa de acum*** atemporală, Dumnezeu dându-le totul din plin. Profunzimea şi natura radicală a acestor învățături

nu este recunoscută. Nimeni nu pare să-şi dea seama că ele sunt făcute pentru a fi trăite şi pentru a aduce o profundă transformare interioară.

S

Toată esența filozofiei Zen se reduce la a te menține mereu pe muchia de cuțit a ***Clipei de acum*** — la a fi atât de complet, atât de profund prezent, încât nicio problemă, nicio suferință, nimic din ceea ce nu sunteți dvs. înşivă să nu continue să supraviețuiască în dvs. În ***Clipa de acum***, în absența timpului, toate problemele dvs. se dizolvă. Suferința are nevoie de timp; ea nu poate supraviețui în ***Clipa de acum***.

Marele maestru Zen, Rinzai, pentru a le distrage elevilor săi atenția de la timp, ridica deseori degetul şi întreba: „Ce ne lipseşte în acest moment?". O întrebare profundă, care nu solicită un răspuns mental. Este făcută să vă aducă atenția şi mai profund în ***Clipa de acum***. O întrebare similară din tradiția Zen este: „Dacă nu acum, atunci când?".

S

Clipa de acum este centrală şi în învățăturile sufite, ramura mistică a Islamului. Sufiții au un proverb: „Credinciosul sufit este fiul timpului prezent". Iar Rumi, marele poet şi maestru al sufismului, declara: „Trecutul şi viitorul îl iau pe Dumnezeu din fața ochilor noştri, ardeți-le în foc pe amândouă".

Meister Eckhart, marele maestru spiritual din secolul al XIII-lea, a rezumat foarte frumos toate acestea: „Timpul este cel care împiedică lumina să ajungă la noi. Nu există obstacol mai mare în calea către Dumnezeu decât timpul".

S

Acum un moment, când ați vorbit despre prezentul etern şi despre irealitatea trecutului şi a viitorului, m-am surprins uitându-mă la copacul care se vedea pe geam. Mă mai uitasem la el de câteva ori şi mai înainte, dar acum a fost ceva diferit. Percepția externă nu s-a schimbat prea mult, numai culorile păreau mai vii şi mai vibrante. Dar acum avea o dimensiune în plus. Este greu de explicat. Nu ştiu cum am făcut, dar am ajuns să fiu conştient de ceva invizibil, pe care îl simțeam drept esența acestui copac, spiritul său interior, dacă vreți. Şi într-un fel făceam parte din acest lucru. Acum îmi dau seama că mai înainte nu văzusem cu adevărat copacul, ci numai o imagine plată şi moartă a lui. Când mă uit acum la copac, o parte din acea conştiință este încă prezentă, dar simt că începe să-mi scape. Vedeți, experiența se retrage deja în trecut. Este posibil ca un astfel de moment să fie vreodată mai mult decât o străfulgerare?

V-ați eliberat de timp pentru un moment. Ați trecut în ***Clipa de acum*** şi astfel ați perceput copacul fără ecranul minții. Conştiința *Ființei* a devenit parte din percepția dvs. Odată cu dimensiunea atemporală vine şi un alt fel de cunoaştere, o cunoaştere care nu „omoară" spiritul, care trăieşte în fiecare *Ființă* şi în fiecare lucru. O cunoaştere care nu distruge sacralitatea şi misterul vieții, ci conține o iubire şi un respect profunde pentru tot ceea ce există. O cunoaştere despre care mintea nu ştie nimic.

Mintea nu poate cunoaşte copacul. Poate cunoaşte numai fapte sau informații despre el. Mintea mea nu vă poate cunoaste pe dvs., ci conține doar etichete, judecăți, fapte şi opinii despre dvs. Numai *Ființa* poate cunoaşte direct.

Există un loc pentru minte şi cunoştințele ei. Este lumea practică a vieții de zi cu zi. Totuşi, atunci când ajunge să stăpânească peste toate aspectele vieții dvs., inclusiv relațiile pe care le

aveți cu alte persoane şi cu natura, se transformă într-un parazit monstruos, care, necontrolat, poate foarte bine să distrugă toată viața de pe planetă, iar în final şi pe sine, distrugându-şi gazda.

Ați întrevăzut pentru o clipă felul în care atemporalitatea vă poate transforma percepțiile. Dar o singură experiență nu este suficientă, indiferent cât a fost ea de frumoasă sau de profundă. De ceea ce avem nevoie şi încercăm acum să obținem este o schimbare de conştiință permanentă.

Aşa că anulați vechiul tipar de negare şi rezistență față de momentul prezent. Obişnuiți-vă să vă retrageți atenția din trecut şi viitor ori de câte ori nu vă sunt de folos. Ieşiți din dimensiunea temporală cât de mult puteți în fiecare zi. Dacă vi se pare greu să intrați direct în ***Clipa de acum***, începeți cu observarea tendinței obişnuite a minții de a dori să evadeze din ***Clipa de acum***. Veți observa că viitorul este imaginat, de obicei, ca fiind mai bun sau mai rău decât prezentul. Dacă viitorul imaginat este mai bun, el vă oferă o speranță sau o anticipare plăcută. Dacă este mai rău, creează anxietate. Ambele sunt iluzorii. Prin autoobservare, veți fi automat mai prezent în viața dvs. În momentul în care vă dați seama că nu sunteți prezent, ați devenit prezent. De câte ori sunteți capabil să vă observați mintea înseamnă că nu mai sunteți prins în capcana ei. A intervenit un alt factor, un lucru care nu aparține minții: prezența dvs. ca observator.

Fiți prezent ca observator al propriei minți — al gândurilor, al emoțiilor şi al reacțiilor dvs. În diferite situații. Fiți cel puțin la fel de interesat de reacțiile dvs. pe cât sunteți de persoana sau situația care le-a produs. Observați de asemenea cât de des vi se îndreaptă atenția spre trecut sau spre viitor. Nu criticați şi nu analizați ceea ce observați. Urmăriți gândul, simțiți emoția, observați reacția. Nu faceți din ele o problemă personală. Şi atunci veți simți ceva mai puternic decât toate aceste lucruri pe care le observați: însăşi prezența liniştită, care observă, în spatele conținuturilor minții, observatorul tăcut.

S

O prezență intensă este necesară atunci când anumite situații declanşează o reacție cu o puternică încărcătură emoțională, de exemplu, atunci când imaginea de sine vă este amenințată, când în viața dvs. apare o provocare ce declanşează frica, când „lucrurile merg prost” sau când este reactivat un complex emoțional din trecut. În aceste momente, există tendința de a deveni „inconştient”. Reacția sau emoția pune stăpânire pe dvs. — deveniți una cu ea. O puneți în practică. Vă justificați, îi arătați celuilalt că greşeşte, atacați, vă apărați... numai că această *Ființă* nu sunteți dvs., ci tiparul de reacție, mintea în modul ei obişnuit de supraviețuire.

Identificarea cu mintea îi conferă acesteia mai multă energie; observarea îi retrage minții energia. Identificarea cu mintea creează mai mult timp; observarea minții deschide dimensiunea atemporalității. Energia care îi este retrasă minții se transformă în prezență. După ce ați simțit ce înseamnă a fi prezent, devine mult mai uşor să alegeți pur şi simplu să ieşiți din dimensiunea temporală ori de câte ori nu aveți nevoie de timp în scopuri practice şi să pătrundeți mai adânc în **Clipa de acum**. Acest lucru nu vă afectează capacitatea de a vă folosi de timp — de trecut sau de viitor — atunci când aveți nevoie să-l utilizați în chestiuni practice. Şi nu vă afectează nici capacitatea de a vă folosi mintea. De fapt, chiar o amplifică. Când o veți folosi, mintea va fi mai rapidă, mai concentrată.

Renunțarea la timpul psihologic

Învățați să folosiți timpul pentru aspectele practice ale vieții — putem numi acest interval „timp cronologic” —, dar imediat ce ați rezolvat problemele practice reveniți la conştiința prezentului. În acest fel, nu veți acumula un „timp psihologic”, care este identificarea cu trecutul şi proiecția compulsivă în viitor.

Timpul cronologic nu înseamnă numai a stabili o întâlnire sau a planifica o excursie. El include şi a învăța din trecut pentru a nu repeta aceleaşi greşeli la nesfârşit; stabilirea obiectivelor şi efortul de a le duce la îndeplinire; predicțiile legate de viitor, prin intermediul tiparelor şi al legilor fizice, matematice ş.a.m.d., învățate din trecut, şi abordarea unor căi adecvate de acțiune în baza predicțiilor noastre.

Dar chiar şi aici, în sfera vieții practice, în care nu ne putem descurca fără să recurgem la trecut sau la viitor, momentul prezent rămâne factorul esențial: orice lecție din trecut devine relevantă şi se aplică acum. Orice planificare şi orice demers de a atinge un anumit scop au loc acum.

În cazul unei persoane ce a atins iluminarea, concentrarea atenției se identifică întotdeauna cu ***Clipa de acum***, deşi ea are încă o conştiință periferică a timpului. Cu alte cuvinte, ea ontinuă să folosească timpul cronologic, dar este eliberată de timpul psihologic.

Când exersați aceasta, fiți atent să nu transformați timpul cronologic în timp psihologic fără să vă dați seama. De exemplu, dacă în trecut ați făcut o greşeală şi acum ați învățat din ea folosiți timpul cronologic. Pe de altă parte, în cazul în care continuați să vă gândiți la ea şi să vă criticați, să aveți remuşi sau un sentiment de vinovăție, atunci faceți din nou greşeala de a transforma incidentul într-un aspect „propriu şi personal”: faceți din el o parte a sentimentului de sine şi îl transformați în timp psihologic, care este întotdeauna legat de un fals sentiment de identitate. Refuzul de a ierta implică în tnod necesar greaua povară a timpului psihologic.

Dacă vă stabiliți un obiectiv şi încercați să îl atingeți, folosiți timpul cronologic. Ştiți unde doriți să ajungeți, dar respectați şi acordați cea mai mare atenție pasului pe care îl faceți în momentul prezent. Dacă vă concentrați excesiv asupra scopului, poate pentru că încercați să obțineți prin el fericirea, împlinirea sau un sentiment mai complet de identitate, ***Clipa de acum*** nu mai este respectată. Este redusă la o simplă treaptă spre viitor, lipsită de valoare intrinsecă. Timpul cronologic se transformă atunci în timp psihologic. Călătoria vieții dvs. nu mai este o aventură, devine o nevoie obsesivă de a obține, de a atinge, de a „reuşi”. Nu mai reuşiți să vedeți şi să mirosiți florile de la marginea drumului şi nici nu mai sunteți conştient de frumusețea şi miracolul vieții care se desfăşoară în jurul dvs. decât atunci când sunteți prezent în ***Clipa de acum***.

S

*Înțeleg suprema importanță a **Clipei de acum**, dar nu pot să fiu pe deplin de acord cu dvs. când spuneți că timpul este în totalitate o iluzie.*

Când spun că „timpul este o iluzie”, nu intenționez să exprim un adevăr filozofic. Vă amintesc pur şi simplu un fapt — un fapt atât de evident, încât s-ar putea să vă fie greu să îl înțelegeți, să vi se pară lipsit de sens, dar odată înțeles complet, acesta poate tăia cu repeziciunea unei săbii prin hățişul straturilor de complexități şi „probleme” create de minte. Dați-mi voie să repet: prezentul este tot ce veți avea vreodată. Nu va exista niciodată un moment în care viața dvs. să nu fie „acest moment”. Nu este o realitate?

Nebunia timpului psihologic

Nu veți mai avea nicio îndoială asupra faptului că timpul psihologic este o boală mentală dacă îi veți observa manifestările colective. Ele apar, de exemplu, sub forma ideologiilor, ca național-socialismul, comunismul — sau orice fel de naționalism — ori ca sistemele religioase rigide, ce funcționează bazându-se pe presupunerea implicită că binele cel mai mare se află în viitor şi, prin urmare, scopul atingerii lui justifică mijloacele. Scopul este o idee, un punct în proiecția mentală viitorului, în care salvarea, indiferent sub ce formă ar fi prezentată — fericire, împlinire, egalitate, eliberare etc. — va fi atinsă. De multe ori, mijloacele de a obține aceste lucruri implică înrobirea, torturarea şi omorârea oamenilor în prezent.

De exemplu, se estimează că au fost omorâți circa 50 de milioane de oameni pentru progresul cauzei comunismului, pentru construirea unei „lumi mai bune” în Rusia, China şi alte țări comuniste. Este un exemplu cutremurător despre felul în care credința într-un rai viitor creează un iad în prezent. Mai poate exista vreo îndoială că timpul psihologic este o boală mentală gravă şi periculoasă?

Cum funcționează acest tipar mental în viața dvs.? Încercați mereu să ajungeți în alt loc decât cel în care vă aflați? Cea mai mare parte a acțiunilor dvs. sunt doar mijloace pentru atingerea unui scop? Satisfacția se află întotdeauna după colț sau este redusă la scurte momente

de plăcere, ca sexul, mâncarea, băutura, drogurile sau fiorii de frică ori entuziasm? Vă concentrați mereu să deveniți, să realizați şi să atingeți diverse țeluri, alergați mereu după emoții şi plăceri noi? Credeți că dacă adunați mai multe lucruri veți fi mai împlinit, mai bun sau mai întregit din punct de vedere psihologic? Aşteptați un bărbat sau o femeie care să dea un sens vieții dvs.?

În starea de conştiință normală, de identificare cu mintea sau starea de neiluminare, puterea şi potențialul creator infinit care stau ascunse în ***Clipa de acum*** sunt camuflate în totalitate de timpul psihologic. În aceste condiții, viața dvs. îşi pierde capacitatea de a vibra, prospețimea, sentimentul de uimire şi extaz. Vechile tipare de gândire, de emoție, de comportament, de reacție şi de dorință sunt aplicate în performanțe ce repetă la nesfârşit un scenariu din mintea dvs., care vă conferă un fel de identitate, dar deformează sau ascunde realitatea prezentă. Atunci mintea creează o obsesie a viitorului pentru a evada dintr-un prezent nesatisfăcător.

Negativismul şi suferința îşi au rădăcinile în timpul psihologic

Dar credința că viitorul va fi mai bun decât prezentul nu este întotdeauna o iluzie. Prezentul poate fi oribil, iar lucrurile pot deveni mai bune în viitor şi deseori aşa se şi întâmplă.

De obicei, viitorul este o replică a trecutului. Sunt posibile schimbări superficiale, dar transformările reale sunt rare şi depind de capacitatea dvs. de a fi suficient de prezent pentru a dizolva trecutul cu ajutorul puterii ***Clipei de acum***. Ceea ce percepeți ca viitor este o parte intrinsecă a stării prezente de conştiință. Dacă mintea dvs. este foarte împovărată de trecut, veți trăi aceleaşi lucruri. Trecutul însuşi se perpetuează prin lipsa prezenței. Calitatea conştiinței dvs. în acest moment este ceea ce dă formă viitorului — care, desigur, nu poate fi trăit decât în ***Clipa de acum***.

Puteți câştiga 10 milioane de dolari fără ca schimbarea adusă de acest fapt să fie mai puțin superficială. Ați continua pur şi simplu să aplicați aceleaşi tipare condiționate, într-un cadru mai luxos. Oamenii au învățat să dividă atomul. În loc să omoare 10 sau 20 de persoane cu o bâtă de lemn, acum o persoană poate omorî un milion de indivizi doar printr-o apăsare pe buton. Este aceasta o schimbare autentică?

Dacă numai calitatea conştiinței dvs. în acest moment determină viitorul, atunci ce anume determină calitatea conştiinței dvs.? Gradul prezenței dvs. Deci, singurul loc unde este posibilă apariția unei schimbări autentice şi unde trecutul poate fi dizolvat este ***Clipa de acum***.

S

Toate atitudinile negative sunt produse de o acumulare a timpului psihologic şi o negare a prezentului. Disconfortul, anxietatea, tensiunea, stresul, grijile — toate formele de frică — sunt produse de abundența viitorului şi de insuficiența trăirii prezentului. Vinovăția, regretul, resentimentele, suferințele, tristețea, amărăciunea şi toate formele de lipsă a iertării sunt produse de abundența trecutului şi de insuficiența prezenței.

Cei mai mulți oameni descoperă că le este greu să creadă în posibilitatea unei stări de conştiință complet eliberate de orice formă de negativism. Şi cu toate acestea, tocmai ea este starea de eliberare despre care ne vorbesc toate învățăturile spirituale. Este promisiunea salvării, nu într-un viitor iluzoriu, ci chiar acum şi aici.

Poate că vă va fi greu să recunoaşteți că timpul este cauza suferințelor sau a problemelor dvs. Credeți că ele sunt produse de situații specifice din viața dvs. şi, dintr-un punct de vedere convențional, este adevărat. Dar până când nu ați rezolvat principala disfuncție generatoare de probleme a minții — ataşamentul ei față de trecut şi viitor şi negarea ***Clipei de acum*** — problemele sunt în realitate interschimbabile. Dacă astăzi ați îndepărta în mod miraculos toate problemele dvs. ceea ce percepeți drept cauze ale suferinței sau ale nefericirii dvs., dar nu ați deveni mai prezent, mai conştient, vă veți trezi curând cu un set similar de probleme sau motive de suferință, ca o umbră care vă urmează oriunde ați merge. În final, există o singură problemă autentică: mintea ataşată de timp.

Nu pot să cred că aş putea ajunge vreodată într-un punct în care să fiu complet eliberat de problemele mele.

Aveți dreptate. Nu ajungeți niciodată în acest punct pentru că vă aflați deja în acest punct acum. Nu există salvare în timp. Nu vă puteți elibera în viitor. Prezența în ***Clipa de acum*** este cheia libertății, aşa că nu puteți fi liber decât acum.

Descoperirea vieții dincolo de situația de viață

Nu înțeleg cum aş putea să fiu liber acum. Din întâmplare, sunt extrem de nefericit în acest moment. Este un fapt, şi m-aş minți singur dacă aş încerca să mă conving că totul este bine, când în mod clar nu este aşa. Pentru mine, momentul prezent este extrem de nefericit; nu este deloc eliberator. Ceea ce mă ajută să merg înainte este speranța sau posibilitatea ca situația să se îmbunătățească în viitor.

Doar aveți impresia că atenția dvs. se află în prezent, când de fapt ea este complet acaparată de timp. Nu puteți fi şi nefericit şi total prezent în ***Clipa de acum***.

Ceea ce considerați „viață" ar trebui mai curând să se numească „situație de viață". Este timpul psihologic: trecut şi viitor. Anumite lucruri din trecut n-au mers aşa cum ați dorit dvs. Mai manifestați încă o anumită rezistență față de ceea ce s-a întâmplat în trecut, şi acum vă împotriviți lucrurilor care există deja. Speranța este cea care vă face să mergeți înainte, dar speranța vă face să vă concentrați asupra viitorului şi această concentrare continuă pe viitor perpetuează negarea prezentului şi, din acest motiv, nefericirea dvs.

Este adevărat că situația mea de viață prezentă este rezultatul lucrurilor care s-au întâmplat în trecut, dar ea rămâne totuşi situația mea prezentă şi faptul că sunt blocat în ea mă face nefericit.

Haideți să uităm pentru moment situația dvs. prezentă de viață şi să ne concentrăm asupra vieții dvs.

Care este diferența?

Situația dvs. de viață există în timp.

Viața dvs. există acum.

Situația dvs. de viață este o construcție a minții.

Viața dvs. este reală. Căutați „poarta strâmtă care duce spre viață". Se numeşte ***Clipa de acum***. Reduceți-vă viața la acest moment. Situația dvs. de viață poate fi plină de probleme — majoritatea aşa şi sunt — dar descoperiți dacă aveți vreo problemă în acest moment. Nu mâine, nu peste 10 minute, ci acum. Aveți vreo problemă acum?

Când sunteți asaltat de probleme, nu mai există loc pentru ceva nou, nu mai există loc pentru soluții. Aşa că, ori de câte ori puteți, faceți puțin loc, creați un spațiu pentru a descoperi viața din spatele situației de viață.

Folosiți-vă pe deplin simțurile. Trăiți în locul în care vă aflați. Uitați-vă în jur. Priviți, nu interpretați. Vedeți lumina, formele, culorile, texturile. Conştientizați prezența tăcută a fiecărui lucru. Conştientizați spațiul care le permite tuturor lucrurilor să existe. Ascultați sunetele, nu faceți aprecieri despre ele. Ascultați liniştea din spatele sunetelor. Atingeți ceva — orice —, simțiți şi acceptați prezența *Ființei*. Observați-vă ritmul respirației; simțiți aerul cum intră şi iese, simțiți energia vitală din corpul dvs. Permiteți-le tuturor lucrurilor să existe, cu şi fără dvs. Acceptați însuşirile tuturor lucrurilor. Pătrundeți mai adânc în ***Clipa de acum***.

Lăsați în urmă lumea mortificată a abstracției mentale, a timpului. Ieşiți din mintea nesănătoasă care vă secătuieşte de energia vitală, care otrăveşte şi distruge încet Pământul. Vă treziți dintr-un vis al timpului în prezent.

S

Toate problemele sunt iluzii ale minții

Mă simt ca şi cum aş fi scăpat de o povară uriaşă. Am o senzație de uşurare. Mă simt eliberat... dar problemele mă aşteaptă după colț, nu-i aşa? Ele nu au fost rezolvate. Nu am scăpat doar temporar de ele?

Chiar dacă v-ați trezi în paradis, nu ar trece mult şi mintea dvs. ar spune „da, dar...". În ultimă instanță, nu este vorba de rezolvarea problemelor, ci de înțelegerea faptului că nu există probleme. Există numai situații — pe care le rezolvăm în prezent sau le acceptăm ca atare, ca parte din însuşirile prezentului, până când ele se schimbă sau pot fi rezolvate. Problemele sunt construcții ale minții şi au nevoie de timp pentru a supraviețui. Ele nu pot supraviețui în realitatea ***Clipei de acum***.

Concentrați-vă asupra ***Clipei de acum*** şi spuneți-mi ce problemă aveți în acest moment.

S

Nu îmi dați niciun răspuns, pentru că este imposibil să aveți probleme atâta vreme cât atenția dvs. este absorbită de ***Clipa de acum***. Este posibil să fie vorba de o situație care trebuie să fie ori rezolvată, ori acceptată. De ce să o transformăm într-o problemă? De ce am transforma ceva într-o problemă? Nu este viața suficient de provocatoare şi aşa? Pentru ce mai aveți nevoie şi de probleme? Mintea adoră în mod inconştient problemele pentru că ele vă oferă un fel de identitate. Este normal — şi nebunesc. „Problemă" înseamnă să vă mențineți mental într-o situație, fără a avea intenția autentică şi posibilitatea de a întreprinde vreo acțiune în momentul prezent, transformând-o astfel inconştient într-o componentă a sentimentului dvs. de identitate. Deveniți atât de copleşit de situația de viață, încât vă pierdeți sentimentul de a trăi, sentimentul *Ființei*. Purtați în minte povara nesănătoasă a sute de lucruri pe care trebuie sau va trebui poate să le faceți în viitor, în loc să vă concentrați pe singurul lucru pe care îl puteți face acum.

Când creați o problemă, creați durere. Nu este nevoie decât de o simplă alegere, o simplă decizie: indiferent de ceea ce se întâmplă, nu-mi voi mai provoca durere. Nu voi mai crea probleme. Deşi este o alegere simplă, ea este foarte radicală. Nu veți face această alegere decât dacă sunteți într-adevăr sătul de suferință, decât dacă simțiți că nu o mai doriți. Şi nu veți fi în stare să vă țineți de cuvânt până la sfârşit decât dacă accesați puterea ***Clipei de acum***. În condițiile în care nu vă veți mai crea dureri dvs. înşivă, atunci nu le-o veți mai aduce nici celorlalți. De asemenea, nu veți mai contamina nici frumosul Pământ, nici spațiul dvs. interior şi nici psihicul uman colectiv cu negativismul creării de probleme.

S

Dacă v-ați aflat vreodată într-o situație periculoasă, de viață şi de moarte, ştiți că aceasta nu a constituit de fapt o problemă. Mintea nu a avut timp să „lucreze" şi să o transforme într-o problemă. Într-o situație de urgență, mintea se opreşte; deveniți total prezent în ***Clipa de acum*** şi conducerea este preluată de un lucru infinit mai puternic. Acesta este motivul pentru care există atât de multe povestiri despre oameni obişnuiți care au devenit brusc capabili de fapte de un curaj incredibil. Într-o situație periculoasă, fie supraviețuiți, fie nu supraviețuiți. Oricum, nu este o problemă.

Unii oameni se înfurie când mă aud spunându-le că problemele sunt iluzii. Se simt amenințați de faptul că vor fi deposedați de sentimentul a ceea ce sunt, de identitatea lor. Au investit mult timp şi efort într-un fals sentiment de sine. Multă vreme, şi-au definit în mod inconştient întreaga lor identitate în termenii problemelor sau suferințelor lor. Cine ar mai fi ei fără acestea?

Mare parte din lucrurile pe care oamenii le spun, le gândesc sau le fac sunt motivate de frică, aceasta fiind legată întotdeauna, desigur, de concentrarea asupra viitorului şi de pierderea contactului cu ***Clipa de acum***. Deoarece în momentul prezent nu există probleme, nu există nici frică.

Dacă ar apărea o situație în care să fie nevoie să reacționați imediat, acțiunile dvs. ar fi clare şi incisive, în cazul în care pornesc de la conştiința momentului prezent. Va exista şi o mai mare probabilitate de reuşită. Nu va fi o simplă reacție bazată pe condiționările trecute ale minții, ci un răspuns intuitiv la situația dată. În alte momente, când reacționează mintea stăpânită de timp, descoperiți că este mai eficient să nu faceți nimic — să rămâneți pur şi simplu centrați în clipa prezentă.

Un pas uriaş în evoluția conştiinței

Am trăit pentru o clipă această stare de eliberare de minte şi timp pe care ați descris-o, dar trecutul şi viitorul sunt atât de puternice, încât nu pot rămâne în afara lor multă vreme.

Conştiința limitată de timp este profund înrădăcinată în psihicul uman. Dar ceea ce încercăm noi să facem aici este parte din transformarea profundă a conştiinței colective a planetei şi chiar dincolo de aceasta: trezirea conştiinței din visul materiei, al formei şi al separării. Sfârşitul timpului. Spargem tiparele mentale care au dominat viața umană de miliarde de ani. Tiparele mentale care au creat o suferință inimaginabilă pe o scară vastă. Nu folosesc cuvântul „diabolic". Este mai util să o numesc *inconştiență* sau *nebunie*.

În legătură cu distrugerea vechiului mod de funcționare a conştiinței sau mai curând a inconştientului: este acesta un lucru pe care trebuie să-l facem sau se va întâmpla oricum? Adică, această schimbare este inevitabilă?

Este o problemă de perspectivă. Ceea ce facem şi ceea ce se întâmplă constituie în fapt un singur proces; pentru că sunteți una cu totalitatea conştiinței, nu le puteți separa. Dar nu există nicio garanție că omenirea va realiza această transformare. Procesul nu este inevitabil sau automat. Cooperarea dvs. este o parte esențială. Oricum l-ați privi, este un salt de dimensiuni cuantice în evoluția conştiinței şi în acelaşi timp singura noastră şansă de supraviețuire ca rasă.

Bucuria de a trăi

Pentru a afla cu certitudine dacă v-ați lăsat guvernat de timpul psihologic, puteți folosi un criteriu simplu. Întrebați-vă: oare fac ceea ce fac cu bucurie, uşurință şi relaxare?

Dacă nu, atunci timpul maschează momentul prezent şi viața este percepută ca o povară sau o luptă. Dacă nu există bucurie, uşurință şi relaxare în ceea ce faceți, nu trebuie neapărat să vă schimbați activitatea. Poate fi suficient să schimbați modul în care o realizați. „Modalitatea" este întotdeauna mai importantă decât „activitatea". Încercați să acordați mai multă atenție acțiunilor decât rezultatului pe care doriți să-l obțineți prin ele. Acordați atenție deplină tuturor lucrurilor pe care vi le aduce în față prezentul. Aceasta implică şi o acceptare completă a ceea ce este, pentru că nu puteți acorda o atenție totală unui lucru căruia încercați în acelaşi timp să-i opuneți rezistență.

Imediat ce veți începe să respectați momentul prezent, toată nefericirea şi chinul se vor dizolva, iar viața va începe să se deruleze cu uşurință şi bucurie. Când acționați prin prisma conştiinței prezentului, tot ceea ce faceți abundă de un sentiment de grijă, iubire şi corectitudine — chiar şi cele mai simple acțiuni.

S

Aşa că nu urmăriți rezultatele acțiunii dvs. — acordați atenție acțiunii în sine. Rezultatele vor veni de la sine. Această atitudine este un exercițiu spiritual foarte puternic. În Bhagavad Gita, una dintre cele mai vechi şi mai frumoase învățături spirituale despre existență, lipsa ataşamentului față de rezultatele acțiunilor dvs. se numeşte **Karma Yoga**. Ea este descrisă drept calea către „acțiunea dedicată".

Când încercarea compulsivă de a ne rupe de ***Clipa de acum*** încetează, bucuria *Ființei* inundă tot ceea ce faceți. Imediat ce atenția dvs. se îndreaptă spre ***Clipa de acum***, simțiți o prezență, o linişte şi o pace interioară. Împlinirea şi satisfacția nu mai depind de viitor -— nu mai aşteptați de la el salvarea. De aceea, nu mai sunteți ataşat de rezultate. Nici eşecul, nici succesul

nu mai au puterea de a vă schimba starea interioară de contopire cu *Ființa*. Ați descoperit viața în spatele situației dvs. de viață.

În absența timpului psihologic, sentimentul de sine derivă din *Ființă*, nu din trecutul personal. De aceea, nevoia psihologică de a deveni orice altceva decât sunteți deja nu mai există. În lume, la nivelul situației de viață, puteți să vă îmbogățiți, să dobândiți cunoştințe, succes, să vă eliberați de anumite lucruri, dar în dimensiunea mai profundă a Ființei sunteți complet şi în întregime ***Clipa de acum***.

În această stare de împlinire, vom mai fi capabili sau vom mai dori să atingem obiective exterioare?

Desigur, dar nu veți mai avea pretenția iluzorie ca un lucru sau o persoană din viitor să vă salveze sau să vă facă fericit. În ce priveşte situația dvs. actuală de viață, este posibil să mai existe lucruri pe care să fie nevoie să le obțineți sau să le îndepliniți. Aceasta este lumea formei, a câştigului şi a pierderii. Totuşi, la un nivel mai profund, sunteți deja complet, iar când veți realiza acest lucru veți simți în spatele lucrurilor pe care le faceți o energie veselă şi plină de viață. Eliberându-vă de timpul psihologic, nu vă veți mai urmări obiectivele cu o hotărâre înverşunată, motivat de frică, furie, nemulțumire sau de nevoia de a deveni cineva. Nici nu veți rămâne inactiv din cauza fricii de eşec, care pentru sinele fals reprezintă pierderea identității. Când sentimentul dvs. de sine derivă din *Ființă*, când vă eliberați de „devenire" ca nevoie psihologică, nici fericirea dvs. şi nici sentimentul de sine nu mai depind de rezultate, şi astfel vă eliberați de frică. Nu mai căutați permanența acolo unde ea nu poate fi găsită: în lumea formei, a câştigului şi a pierderii, a naşterii şi a morții. Nu mai cereți ca aceste situații, condiții, locuri sau oameni să vă facă fericit şi nu mai suferiți apoi când toate acestea nu vă îndeplinesc aşteptările.

Totul este respectat, dar nimic nu mai contează. Formele se nasc şi mor, totuşi dvs. vedeți eternul din spatele formelor. Ştiți că „niciun lucru real nu poate fi amenințat".

Când aceasta este starea *Ființei* dvs., cum ați putea să nu reuşiți? Ați reuşit deja.

Capitolul 4
Strategii ale minții de evitare a Clipei de acum

Pierderea Clipei de acum: iluzia fundamentală

Chiar dacă accept în întregime că, în ultimă instanță, timpul este o iluzie, ce importanță va avea acest lucru în viața mea? Tot trebuie să trăiesc într-o lume complet dominată de timp.

Acceptarea intelectuală nu este decât o altă credință şi nu va conta prea mult în viața dvs. Pentru a înțelege acest adevăr, trebuie să îl trăiți. Când fiecare celulă a corpului dvs. este atât de prezentă încât să simtă că vibrează de viață şi când puteți simți această viață în fiecare moment ca bucurie a *Ființei*, atunci se poate spune că v-ați eliberat de timp.

Dar mâine tot va trebui să-mi plătesc facturile şi tot voi îmbătrâni şi voi muri, ca toată lumea. Deci, cum aş putea spune vreodată că m-am eliberat de timp?

Nu facturile de mâine sunt adevărata problemă. Disoluția corpului fizic nu este o problemă. Pierderea ***Clipei de acum*** este problema, sau mai degrabă iluzia principală care transformă o simplă situație, un eveniment sau o emoție într-o problemă personală şi în suferință. Pierderea ***Clipei de acum*** este pierderea Ființei.

A te elibera de timp înseamnă a te elibera de nevoia psihologică de trecut pentru a avea o identitate şi de viitor pentru a atinge satisfacția. Reprezintă cea mai profundă transformare a conştiinței pe care v-ați putea-o imagina. În cazuri rare schimbarea se produce radical şi dramatic, odată pentru totdeauna. Aceasta se întâmplă de obicei printr-o abandonare totală în mijlocul unei suferințe intense. Cei mai mulți oameni trebuie să muncească pentru ea.

După ce ați trăit de câteva ori această stare atemporală de conştiință, începeți să oscilați între aceste dimensiuni ale timpului şi prezenței. În primul rând, începeți să conştientizați cât de rar atenția dvs. este situată într-adevăr în prezent. Dar a şti că nu sunteți prezent este deja un mare succes: această conştiință este prezență — chiar dacă inițial nu ține decât câteva secunde în timp cronologic înainte de a se pierde din nou. Apoi, din ce în ce mai des, alegeți să vă concentrați asupra prezentului mai degrabă decât asupra trecutului sau a viitorului şi, ori de câte ori realizați că ați pierdut clipa de față, sunteți capabil să vă opriți la ea nu doar câteva secunde, ci perioade mai lungi de timp, din perspectiva timpului cronologic. Aşa că înainte de a vă fixa ferm în starea de prezență, adică înainte de a fi pe deplin conştient, veți oscila un timp între conştiință şi neconştientizare, între starea de prezență şi starea de identificare cu mintea. Pierdeți clipa prezentă, dar vă întoarceți la ea de nenumărate ori. În final, prezența devine starea dvs. predominantă.

În cazul majorității oamenilor, prezența fie nu este experimentată niciodată, fie este trăită numai accidental şi pentru scurt timp, în rare ocazii, fără a fi recunoscută ca atare. Cei mai mulți oameni oscilează nu între conştiință şi lipsa ei, ci între diferite niveluri de inconştiență.

Starea obişnuită de inconştiență şi inconştiența profundă

La ce vă referiți când vorbiți despre diferite niveluri de inconştiență?

După cum ştiți probabil, în timpul somnului oscilați între faza somnului fără vise şi cea a somnului cu vise. În mod similar, în starea de veghe, majoritatea oamenilor nu fac altceva decât să oscileze între nivelul obişnuit al inconştienței şi o inconştiență profundă. Când vorbesc despre starea obişnuită de inconştiență, mă refer la identificarea cu gândurile şi cu emoțiile personale, cu reacțiile, cu dorințele şi cu aversiunile dvs. Este starea normală a majorității oamenilor. În această stare, sunteți condus de mintea dominată de sinele fals şi nu sunteți conştient de *Ființă*. Nu este o stare de durere sau de nefericire acută, ci una în care există un nivel redus, aproape continuu, de disconfort, neplăcere, plictiseală sau nervozitate — un fel de stare de fundal. Poate că nu vă dați seama de acest lucru pentru că face parte atât de mult din viața „normală", tot aşa cum nu conştientizați niciun zgomot de fond continuu, de intensitate joasă, ca, de exemplu, bâzâitul unui aparat de aer condiționat, până când acesta încetează. Când încetează brusc, apare o senzație de uşurare. Mulți oameni folosesc alcoolul, drogurile, sexul, mâncarea, munca, televizorul sau chiar cumpărăturile ca anestezice, în încercarea inconştientă de a îndepărta această neplăcere de fond. Când se întâmplă astfel, o activitate care ar fi putut să fie foarte plăcută, dacă s-ar fi

desfăşurat cu moderație, se poate transforma într-o dependență, şi tot ceea ce poate aduce ea în asemenea condiții este o eliberare foarte scurtă.

Disconfortul stării de inconştiență obişnuită se transformă în durerea inconştienței profunde — o stare mai acută şi mai evidentă de suferință şi de nefericire — atunci când lucrurile „nu merg cum trebuie", când sinele fals este amenințat sau când există o provocare, o amenințare, o pierdere, reală sau imaginară, majoră în situația dvs. de viață, sau un conflict într-o relație. Este o versiune intensificată de inconştiență obişnuită, diferită de prima nu prin natura, ci prin intensitatea ei.

În inconştiența obişnuită, rezistența habituală sau negarea a ceea ce există creează acea neplăcere şi acea nemulțumire pe care majoritatea oamenilor le acceptă ca viață obişnuită.

Când această rezistență este intensificată de o provocare la adresa sinelui fals, apare un negativism intens, ca furia, frica profundă, agresiunea, depresia etc. Inconştiența profundă înseamnă adesea activarea corpului-durere şi identificarea cu el. Violența fizică ar fi imposibilă fără inconştiența profundă. Ea poate să apară foarte uşor în acele momente şi locuri în care o mulțime de oameni sau chiar o națiune întreagă generează un câmp colectiv de energie negativă.

Cel mai bun indicator al nivelului dvs. de conştiință este modul în care procedați atunci când în calea vieții dvs. se ivesc obstacole. În conformitate cu obstacolele, o persoană deja inconştientă tinde să devină şi mai inconştientă, iar una conştientă tinde să devină şi mai profund conştientă. Puteți folosi un obstacol pentru a vă trezi sau îi puteți permite să vă tragă într-un somn şi mai profund. Visul inconştienței obişnuite se transformă atunci într-un coşmar.

Dacă nu puteți fi prezent nici măcar în circumstanțe obişnuite, ca de exemplu atunci când vă aflați singur într-o cameră, când vă plimbați prin pădure sau ascultați pe cineva, atunci cu siguranță nu veți putea să rămâneți conştient când un lucru „merge prost" sau când vă confruntați cu persoane sau situații dificile, cu pierderea sau cu amenințarea pierderii. Veți fi copleşit de o reacție, care în final este întotdeauna o formă de frică, şi veți fi tras înapoi într-o inconştiență adâncă. Aceste greutăți reprezintă testele. Numai felul în care le faceți față vă va arăta, dvs. şi celorlalți, cât de departe ați ajuns în ceea ce priveşte starea dvs. de conştiință, şi nu cât de mult puteți sta cu ochii închişi sau ce viziuni aveți.

Aşa că este esențial să aduceți mai multă conştiință în viața dvs. În situațiile obişnuite, când totul decurge relativ de la sine. În acest fel, puterea prezenței dvs. va creşte. Ea generează un câmp energetic cu o frecvență de vibrație foarte înaltă în interiorul şi în jurul dvs. În acest câmp nu poate pătrunde şi nu poate supraviețui nici măcar puțină inconştiență, negativism, disonanță sau violență, aşa cum întunericul nu poate supraviețui în prezența luminii.

Când învățați să fiți martorul propriilor gânduri şi emoții, un aspect esențial al stării de prezență, veți fi surprins poate când veți conştientiza pentru prima oară caracterul „static" al stării obişnuite de inconştiență şi vă veți da seama cât de rar ați avut o stare de confort interior, dacă l-ați simțit vreodată. La nivelul gândirii, veți descoperi o mare rezistență sub forma criticilor, a nemulțumirilor şi a proiecțiilor mentale, care vă îndepărtează de clipa prezentă. La nivel emoțional, va exista un curent subteran de disconfort, tensiune, plictiseală sau nervozitate. Ambele sunt aspecte ale modului obişnuit de rezistență a minții.

Ce caută ei?

Carl Jung ne relatează, într-una dintre cărțile sale, o conversație purtată cu un şef de trib indian din America de Nord, care i-a spus că, din perspectiva sa, cei mai mulți oameni albi au expresii încordate, că ochii lor au o privire fixă şi că atitudinea lor emană cruzime sau violență. El a spus: „Ei par să caute mereu ceva. Ce anume caută? Albii vor întotdeauna ceva. Sunt mereu neliniştiți şi agitați. Noi nu ştim ce vor. Credem că sunt nebuni".

Curentul subtil de disconfort constant a apărut, desigur, cu mult timp înaintea civilizației industriale a Vestului; dar în civilizația vestică, care acum acoperă aproape tot globul pământesc, inclusiv cea mai mare parte a Estului, el se manifestă sub o formă şi cu o intensitate fără precedent. Era deja prezent pe vremea lui Isus şi de asemenea cu 600 de ani înainte, pe vremea lui Buddha, şi cu siguranță a existat cu mult timp înaintea sa. „De ce sunteți mereu înfricoşați?", i-a întrebat Isus pe discipolii săi. „Gândurile anxioase pot adăuga măcar o singură zi la viața voastră?", iar Buddha ne-a învățat că la baza suferinței se află starea de dorință sau de poftă mistuitoare.

Rezistența față de clipa prezentă ca disfuncție colectivă este intrinsec legată de pierderea conştiinței Ființei şi stă la baza civilizației noastre industriale dezumanizate. Freud a recunoscut şi el existența acestui curent subtil de disconfort şi a scris despre aceasta în cartea sa *Disconfort în cultură*, dar nu a recunoscut adevărata rădăcină a disconfortului şi nu a realizat că eliberarea de ea este posibilă. Această disfuncție colectivă a creat o civilizație foarte nefericită şi extrem de violentă, care a devenit o amenințare nu numai pentru ea însăşi, ci şi pentru viața de pe această planetă.

Dizolvarea stării de inconştiență obişnuită

Deci, cum ne putem elibera de această boală?

Conştientizând-o. Observați modurile multiple în care disconfortul, nemulțumirea şi tensiunea apar în sinea dvs. În urma criticilor inutile, a rezistenței față de ceea ce este şi a negării acestuia. Orice conținut inconştient se dizolvă atunci când asupra sa se revarsă lumina conştiinței. După ce ați aflat cum să dizolvați starea de inconştiență obişnuită, lumina prezenței dvs. va străluci foarte tare şi va fi mult mai uşor să faceți față inconştienței profunde, ori de câte ori veți simți atracția sa gravitațională. Totuşi, inconştiența obişnuită poate fi dificil de detectat inițial, din cauza aspectului de normalitate pe care l-a căpătat.

Obişnuiți-vă să vă urmăriți starea mental-emoțională prin autoobservare. „Sunt relaxat în acest moment?", aceasta este o întrebare bună pe care să v-o puneți frecvent. Sau vă puteți întreba: „Ce se întâmplă în interiorul meu în acest moment?". Fiți cel puțin la fel de interesat de ceea ce se întâmplă în interiorul dvs. pe cât sunteți de ceea ce se întâmplă în afară. Dacă sesizați corect ce se întâmplă în interior, situația se va aranja de la sine în exterior. Realitatea cea mai importantă este cea interioară, cea exterioară având o importanță secundară. Dar nu răspundeți imediat la aceste întrebări. Îndreptați-vă atenția spre interior. Aruncați o privire. Ce fel de gânduri produce mintea dvs.? Ce simțiți? Îndreptați-vă atenția spre corpul dvs. Există vreo tensiune? Când ați descoperit că există un nivel scăzut de disconfort, un fundal static, încercați să aflați ce anume evitați, negați sau cărui lucru îi opuneți rezistență — prin negarea clipei prezente. Există multe feluri în care oamenii manifestă o rezistență inconştientă față de momentul prezent. Am să vă dau câteva exemple. Exersând, puterea dvs. de a vă autoobserva, de a vă urmări starea interioară se va dezvolta.

Eliberarea de nefericire

Urâți activitatea pe care o desfăşurați? Poate fi vorba de locul de muncă sau poate că ați acceptat să întreprindeți o anumită activitate şi o faceți, dar o parte din dvs. urăşte situația şi i se opune. Aveți unele resentimente față de o persoană apropiată, pe care însă nu le-ați exprimat? Realizați că energia pe care o degajați în această stare produce efecte atât de dăunătoare, încât vă contaminați atât pe dvs., cât şi pe cei din jur? Priviți cu atenție în interior. Există aici o urmă cât de mică de resentiment sau de împotrivire? Dacă da, observați acest sentiment atât la nivel mental, cât şi la nivel emoțional. Ce gânduri generează mintea dvs. în jurul acestei situații? Examinați apoi emoția, care este reacția corpului dvs. față de aceste gânduri. Simțiți emoția. Este plăcută sau neplăcută? Este o energie pe care ați ales să o aveți în interior? Aveți de ales?

Poate că o persoană profită de dvs., poate că activitatea în care v-ați angajat este plictisitoare, poate că un apropiat al dvs. nu este sincer, este enervant sau inconştient, dar toate aceste aspecte sunt irelevante. Are prea puțină importanță dacă emoțiile şi gândurile dvs. legate de această situație sunt justificate sau nu. Cert este că vă opuneți unei situații existente. Transformați momentul prezent într-un duşman. Vă generați nefericirea, un conflict între interior şi exterior. Nefericirea poluează nu numai *Ființa* dvs. interioară şi pe cei din jur, dar şi psihicul uman colectiv, din care dvs. sunteți o parte inseparabilă. Poluarea planetei este numai o reflectare externă a poluării psihice interioare: a milioane de indivizi inconştienți, care nu-şi asumă responsabilitatea pentru spațiul lor interior.

Fie încetați activitatea, vorbiți cu persoana în cauză şi vă exprimați în totalitate sentimentele, fie renunțați la negativismul pe care mintea dvs. l-a creat în jurul situației, pentru că acesta nu serveşte niciunui scop, cu excepția faptului că întăreşte un fals sentiment de identitate. Recunoaşterea inutilității lui este importantă. Negativismul nu este niciodată modul optim de a rezolva o situație. De fapt, în cele mai multe cazuri, vă face prizonierul ei, blocând orice schimbare

reală. Un lucru în realizarea căruia este investită o energie negativă se va contamina de aceasta şi, în timp, va da naştere la şi mai multă durere, la şi mai multă nefericire. Mai mult, orice stare interioară negativă este contagioasă: nefericirea se răspândeşte mai repede decât o boală. În virtutea legii rezonanței, ea declanşează şi alimentează negativismul latent la alte persoane, cu excepția celor imune — adică profund conştiente.

Dvs. poluați lumea sau contribuiți la curățarea mizeriei? Sunteți responsabil pentru propriul spațiu interior; nimeni altcineva decât dvs. nu este răspunzător, aşa cum sunteți responsabil şi pentru starea planetei. Cum este în interior, aşa este şi în afară. Dacă oamenii se curăță de poluarea interioară, atunci vor înceta să mai polueze exteriorul.

Cum putem renunța la negativism? Ce ne recomandați?

Abandonându-l, pur şi simplu. Cum renunțați la o bucată de cărbune fierbinte, pe care o țineți în mână? Cum renunțați la un bagaj greu şi inutil, pe care îl purtați cu dvs.? Recunoscând că nu doriți să mai trăiți durerea sau să mai duceți povara şi abandonând-o.

Starea de inconştiență profundă, ca şi corpul-durere sau o altă durere profundă, cum ar fi pierderea unei ființe iubite, necesită o transformare intermediată de combinare a acceptării cu lumina prezenței — atenția dvs. susținută. Pe de altă parte, multe tipare de comportament ale inconştienței obişnuite pot fi pur şi simplu abandonate după ce ați stabilit că nu le mai doriți şi după ce v-ați dat seama că puteți alege, că nu sunteți numai un conglomerat de reflexe condiționate. Din toate cele de mai sus rezultă că puteți avea acces la puterea clipei prezente. Fără ea, nu aveți nicio posibilitate de alegere.

Spunând că anumite emoții sunt negative, nu se creează o polaritate mentală între bine şi rău, după cum ați explicat dvs. mai devreme?

Nu. Polaritatea a fost creată într-un stadiu timpuriu, când mintea dvs. considera că momentul prezent este rău; această judecată a dus apoi la o emoție negativă.

Dar spunând că anumite emoții sunt negative, nu spuneți de fapt că ele nu ar trebui să existe, că nu este permis să avem aceste emoții? După părerea mea, ar trebui să ne acordăm permisiunea de a simți toate sentimentele care apar, în loc să le judecăm ca rele sau să spunem că nu ar trebui să le avem. Este în regulă să ai resentimente; este în regulă să fii furios, enervat, capricios sau oricum altfel — dacă nu, ajungem să ne reprimăm sentimentele, ajungem la conflict interior sau la negare. Totul are voie să existe ca atare.

Desigur. Când a apărut un tipar mental, o emoție sau o reacție, acceptați-o. Nu ați fost suficient de conştient pentru a putea face o alegere în acest caz. Aceasta nu este o judecată, este un fapt. Dacă ați fi putut alege sau ați fi realizat că aveți posibilitatea de a alege, ați fi ales suferința sau bucuria, relaxarea sau disconfortul, pacea sau conflictul? Ați alege un gând sau un sentiment care să vă izoleze de starea dvs. naturală de bine, de bucuria interioară de a trăi? Eu numesc orice sentiment de acest fel sentiment negativ, adică pur şi simplu rău. Nu în sensul că „nu ar fi trebuit să faceți asta", ci pur şi simplu rău, ca o durere de stomac.

Cum a fost posibil ca oamenii să omoare 100 de milioane dintre semenii lor numai în secolul XX? Oamenii şi-au făcut atât de mult rău unul altuia, încât răul depăşeşte orice imaginație! Şi asta fără să ținem cont de violența mentală, emoțională şi fizică, de tortura, durerea, cruzimea pe care continuă să şi le aplice zilnic unii altora, precum şi altor ființe sensibile. Oare acționează în acest fel pentru că sunt în contact cu starea lor naturală, cu bucuria interioară de a trăi? Sigur că nu. Numai cei atinşi de o stare profund negativă, care se simt foarte rău ar crea o asemenea realitate, care să reflecte felul în care se simt. Incredibil, dar adevărat. Oamenii sunt o specie periculos de nebună şi extrem de nesănătoasă. Aceasta nu este o judecată. Este un fapt. Şi tot fapt este că sănătatea mentală se află tot acolo, în spatele nebuniei. Vindecarea şi eliberarea sunt posibile chiar acum.

Revenind la ceea ce ați spus — este categoric adevărat că, atunci când vă acceptați resentimentele, irascibilitatea, furia ş.a.m.d., nu mai sunteți forțați să le investiți orbeşte şi este mai puțin probabil să le proiectați asupra altora. Dar m-aş mira să nu vă înşelați şi pe dvs. înşivă. După ce ați practicat acceptarea pentru un timp, vine un moment când trebuie să treceți la stadiul următor, în care să nu mai creați aceste emoții negative. Altfel, „acceptarea" dvs. devine doar o

simplă etichetă mentală, ce-i permite sinelui fals să continue să se lase în voia suferinței şi astfel să întărească sentimentul de separare față de ceilalți oameni, de mediul dvs. înconjurător, de locul şi timpul în care vă aflați. După cum ştiți, separarea stă la baza sentimentului de identitate al sinelui fals. Adevărata acceptare ar transforma aceste sentimente instantaneu. Dar dacă ați şti foarte bine că totul este „în regulă", atunci ați mai avea oare aceste sentimente negative? Fără evaluări, fără rezistențe față de ceea ce există, ele nu ar apărea. În mintea dvs. există ideea că „Totul este în regulă", dar în adâncul sufletului nu credeți cu adevărat acest lucru şi, astfel, vechile tipare mental-emoționale de rezistență sunt încă active. Ele sunt cele care vă fac să vă simțiți rău.

Şi acest lucru este în regulă.

Vă apărați dreptul de a fi inconştient, dreptul de a suferi? Nu vă faceți griji: nimeni nu vă va lua acest drept. După ce vă dați seama că un anumit aliment vă face să vă simțiți rău, mai continuați să-l ingerați şi să afirmați că este în regulă să te simți rău?

Oriunde v-ați afla, fiți complet prezent

Ați putea să ne mai dați câteva exemple despre starea de inconştiență obişnuită?

Încercați să vă surprindeți lamentându-vă în gând sau cu voce tare în legătură cu o situație în care vă aflați, de ceea ce fac sau spun alți oameni, de mediul înconjurător, de situația dvs. de viață, chiar şi de vreme. A te plânge de o situație implică întotdeauna neacceptarea stării existente. Acest comportament are invariabil o încărcătură negativă inconştientă. Când vă plângeți, vă transformați într-o victimă. Când vă exprimați cu voce tare nemulțumirea, deținеți controlul. Deci, schimbați situația printr-o acțiune sau exprimându-vă nemulțumirea, dacă este necesar şi posibil; ieşiți din situație sau acceptați-o. Orice alt comportament aparține anormalității.

Starea obişnuită de inconştiență este întotdeauna legată într-un fel de negarea ***Clipei de acum***. Acum implică, desigur, şi un „aici". Vă opuneți faptului de a vă afla „aici şi acum"? Unii oameni ar prefera, de exemplu, să se afle în altă parte. ‚Aici" nu este niciodată suficient de bun pentru ei. Autoobservându-vă, descoperiți dacă nu este şi cazul dvs. Oriunde v-ați afla, fiți complet prezent. Dacă descoperiți că pentru dvs. este intolerabil să vă aflați „aici şi acum" şi că acest fapt vă face nefericit, aveți trei posibilități: să ieşiți din situație, să o schimbați sau să o acceptați complet. Dacă doriți să vă asumați responsabilitatea pentru viața dvs., trebuie să alegeți una dintre aceste trei posibilități şi trebuie să faceți acest lucru chiar acum. Iar apoi să acceptați consecințele. Fără scuze. Fără negativism. Fără poluare psihică. Păstrați-vă curat spațiul interior. În cazul în care treceți la acțiune — schimbând situația sau ieşind din ea — mai întâi renunțați la negativism, dacă este posibil. Acțiunile care vin din observarea a ceea ce este necesar sunt mai eficiente decât cele care vin dintr-o atitudine negativistă.

Orice acțiune este mai bună decât lipsa acțiunii, mai ales dacă ați fost blocat într-o situație nefericită mult timp. Dacă este vorba de o greşeală, cel puțin învățați ceva, astfel încât cazul respectiv să nu mai fie o greşeală. Dacă rămâneți blocat, nu învățați nimic. Frica vă împiedică să treceți la fapte? Recunoaşteți frica, observați-o, îndreptându-vă atenția asupra ei, fiți complet prezent. Aceasta va distruge legătura dintre frică şi gândirea dvs. Nu lăsați frica să vă inunde mintea. Folosiți puterea momentului prezent. Frica nu o poate învinge. Dacă într-adevăr nu există niciun lucru pe care l-ați putea face pentru a schimba starea de lucruri aici şi acum şi dacă nu puteți ieşi din situație, atunci acceptați în totalitate să vă aflați aici şi acum, renunțând la orice rezistență interioară. Sinele fals şi nefericit, care iubeşte sentimentul de suferință, de ură, care adoră să-şi plângă de milă nu va mai putea supraviețui în acest caz. Această atitudine se numeşte abandonare. Abandonarea nu înseamnă slăbiciune. Ea implică o mare putere. Numai o persoană care s-a abandonat pe sine are acces la puterea spirituală. Abandonându-vă, obțineți o eliberare interioară în raport cu situația. Atunci s-ar putea să constatați că situația se schimbă fără să mai fie nevoie să faceți vreun efort. Oricum, sunteți liber.

Sau există un lucru pe care „ar trebui" să-l faceți, dar pe care nu-l faceți? Ridicați-vă şi faceți acest lucru chiar acum. Ca alternativă, puteți să vă acceptați pe deplin inactivitatea, lenea sau pasivitatea din acest moment, dacă aceasta este alegerea dvs. Trăiți complet acest sentiment. Savurați-l. Fiți cât puteți de leneş sau de inactiv. Dacă trăiți conştient şi complet sentimentul, veți scăpa curând de el. Sau poate nu. Oricum, nu mai există niciun conflict interior, rezistență sau negativism.

Sunteți stresat? Sunteți atât de ocupat să ajungeți în viitor, încât prezentul este redus la un simplu mijloc de a ajunge acolo? Stresul este provocat de faptul că vă aflați „aici”, dar doriți să fiți „acolo” sau de faptul că vă aflați în prezent, dar căutați să trăiți în viitor. Este o scindare care vă consumă interior foarte mult. A crea şi a trăi cu această sciziune interioară este o nebunie. Faptul că oricine altcineva face la fel nu înseamnă că este un lucru mai puțin nebunesc. Dacă trebuie, vă puteți mişca mai repede, puteți lucra mai repede sau chiar alerga, dar fără să vă proiectați în viitor şi fără să respingeți prezentul. Când vă mişcați, munciți, alergați — implicați-vă total în activitate. Bucurați-vă de fluxul de energie care circulă prin corp, de nivelul înalt de energie al acestui moment. Acum nu mai sunteți stresat, nu vă mai rupeți în două. Nu faceți decât să vă mişcați, să alergați, să munciți — şi să vă bucurați de acest lucru. Sau puteți renunța la tot, aşezându-vă pe o bancă în parc. Dar când faceți acest lucru, observați-vă mintea. Ar putea să spună: „Ar trebui să munceşti. Pierzi timpul”. Observați-vă mintea. Zâmbiți la atacurile ei.

Trecutul ocupă mare parte din atenția dumneavoastră? Vorbiți şi vă gândiți deseori la el, fie pozitiv, fie negativ? Vă gândiți la lucrurile importante pe care le-ați realizat, la aventurile, la experiențele dvs. sau la rolul de victimă şi la lucrurile oribile care vi s-au întâmplat sau poate pe care le-ați făcut dvs. altei persoane? Gândurile vă trezesc un sentiment de culpabilitate, de mândrie, resentimentele, furia, regretul sau autocompătimirea? În acest caz nu numai că întrețineți un fals sentiment de identitate, dar ajutați şi la accelerarea procesului de îmbătrânire a corpului, creând o acumulare de trecut în psihicul dvs. Verificați pe cont propriu acest lucru la persoanele care au o tendință puternică de a rămâne agățate de trecut.

Lăsați trecutul să moară în fiecare moment. Nu aveți nevoie de el. Faceți referire la el numai atunci când este relevant pentru prezent. Simțiți puterea acestui moment şi plenitudinea *Ființei*. Faceți-vă simțită prezența.

S

Sunteți îngrijorat? Aveți multe gânduri care încep prin „Cum ar fi fost dacă...”? Înseamnă că v-ați identificat cu mintea, care se proiectează într-o situație imaginară din viitor şi creează frica. Nu aveți cum să rezolvați o asemenea situație, pentru că ea nu există. Este o fantomă mentală. Puteți pune capăt acestei nebunii care vă afectează sănătatea şi viața pur şi simplu acceptând ce se întâmplă în momentul prezent. Conştientizați-vă respirația. Simțiți aerul intrând şi ieşind din corp. Simțiți-vă câmpul energetic interior. În viața reală — spre deosebire de proiecțiile imaginare ale minții — nu ați fost nevoit să faceți față decât momentului prezent. Întrebați-vă ce „problemă” aveți acum, nu anul viitor, nu mâine sau peste cinci minute. Ce nu e în regulă cu momentul prezent? Puteți întotdeauna să faceți față prezentului, niciodată viitorului — şi nici nu sunteți obligați să faceți asta. Răspunsul, puterea, acțiunea corectă sau resursa vor fi aici când veți avea nevoie de ele, nu înainte şi nici după aceea.

„Într-o zi voi reuşi”. Obiectivul pe care vi l-ați fixat v-a acaparat atât de mult atenția, încât reduceți momentul prezent la un simplu instrument pentru atingerea unui scop? Vă răpeşte bucuria a ceea ce faceți? Aşteptați să începeți să trăiți? Dacă vă construiți un astfel de tipar mental, indiferent de ceea ce veți realiza sau veți obține, prezentul nu va fi niciodată destul de bun; viitorul va părea întotdeauna mai bun decât prezentul. O rețetă perfectă pentru insatisfacție şi neîmplinire permanentă, nu sunteți de acord?

Sunteți de obicei o persoană care aşteaptă? Ce procent din viață vă petreceți aşteptând? Eu numesc „aşteptare la scară mică”, de exemplu, coada de la oficiul poştal, un blocaj în trafic, coada de la aeroport sau aşteptarea unei persoane la o întâlnire etc. „Aşteptarea la scară mare” este aşteptarea următorului concediu, a unui loc de muncă mai bun, a momentului când copiii vor creşte, a unei relații într-adevăr importante, a succesului, a securității financiare, a momentului când vom fi o persoană importantă sau când vom avea mai multe cunoştințe. Nu de puține ori, oarnenii îşi petrec toată viața aşteptând să înceapă să trăiască.

Aşteptarea este o dispoziție mentală. În principiu, înseamnă să doreşti viitorul; să nu doreşti prezentul. Nu îți doreşti ceea ce ai şi vrei ceea ce nu ai. Orice aşteptare creează în inconştient un conflict interior între a te afla aici şi acum, unde de fapt nu vreți să vă aflați, şi viitorul proiectat, în

care ați dori să trăiți. Acest lucru vă reduce foarte mult calitatea vieții, făcându-vă să pierdeți prezentul.

Nu este nimic rău în a te strădui să-ți îmbunătățeşti situația de viață. Bineînțeles că vă puteți îmbunătăți situația de viață, dar nu vă puteți îmbunătăți viața. Viața este factorul primar. Viața este *Ființa* dvs. profundă. Ea este deja desăvârşită, completă, perfectă. Situația dvs. de viață constă în circumstanțe şi experiențe personale. Nu este nimic rău în a-ți fixa obiective şi a încerca să realizezi anumite lucruri. Greşeala constă în folosirea lor ca substitut pentru sentimentul vieții, pentru *Ființă*. Singurul punct de acces către acest sentiment este ACUM. Sunteți ca un arhitect care nu acordă niciun fel de atenție fundației unei clădiri, dar investeşte o mulțime de timp în suprastructură.

De exemplu, mulți oameni aşteaptă prosperitatea. Ea nu poate veni în viitor. Când respectați, recunoaşteți şi acceptați pe deplin realitatea prezentă — locul în care vă aflați, cine sunteți, ce faceți chiar acum — când acceptați pe deplin ceea ce aveți, sunteți recunoscător pentru ceea ce aveți, recunoscător pentru ceea ce este, recunoscător pentru *Ființă*. Recunoştința pentru momentul prezent şi plenitudinea vieții de acum este adevărata prosperitate. Ea nu poate veni în viitor. Apoi, în timp, această prosperitate se va manifesta în cazul dvs. În diferite feluri.

Dacă nu sunteți satisfăcut cu ceea ce aveți sau sunteți frustrat sau supărat din cauza lipsurilor din prezent, aceasta vă poate motiva să vă îmbogățiți, dar şi dacă veți câştiga milioane, veți continua să trăiți starea prezentă de lipsă şi în adâncul sufletului veți continua să vă simțiți neîmplinit. Puteți avea multe experiențe interesante pe care să le plătiți cu bani, dar ele se vor încheia repede şi vă vor lăsa mereu cu un sentiment de gol interior şi cu nevoia unei gratificări fizice şi psihice suplimentare. Nu veți trăi comuniunea cu *Ființa* şi nu veți simți plenitudinea vieții de acum, singura prosperitate autentică.

Aşa că abandonați dorința ca stare mentală. Când vă surprindeți alunecând în aşteptare... ieşiți repede din ea. Reveniți la momentul prezent. Trăiți şi bucurați-vă de ceea ce trăiți. Dacă sunteți prezent, nu mai aveți nevoie să aşteptați nimic. Aşa că data viitoare când cineva vă va spune: „Îmi pare rău că v-am făcut să aşteptați", îi puteți răspunde: „Nu face nimic. Nu am aşteptat. Am stat aici şi m-am simțit bine — savurând bucuria de a fi eu însumi".

Acestea sunt numai câteva strategii mentale obişnuite pentru negarea momentului prezent, care fac parte din starea normală de inconştiență. Ele sunt uşor de trecut cu vederea tocmai pentru că sunt atât de bine fixate în obişnuințele noastre, în modul nostru normal de a trăi: fundalul static al nemulțumirii perpetue. Dar cu cât exersați mai mult observarea stării mental-emoționale interioare, cu atât vă va fi mai uşor să sesizați blocajul în trecut sau în viitor, adică momentul în care sunteți inconştient, şi să vă treziți din visul timpului în prezent. Dar aveți grijă: sinele fals, nefericit, bazat pe identificarea cu mintea, trăieşte în timp. El ştie că momentul prezent este propria sa moarte şi prin urmare se simte foarte amenințat de el. Va face tot ce poate pentru a vă smulge de aici. Va încerca să vă mențină în capcana timpului.

Scopul interior al călătoriei vieții

Înțeleg că ceea ce spuneți este adevărat, totuşi, cred că oamenii trebuie să aibă un scop în viață; altfel, am fi la voia întâmplării, şi apoi — un scop înseamnă viitor, nu-i aşa? Cum putem împăca acest lucru cu a trăi în prezent?

Când vă aflați într-o călătorie, este, desigur, util să ştiți care este destinația finală sau cel puțin direcția generală de mişcare, dar nu uitați: în ultimă instanță, singurul lucru real în călătoria dvs. este pasul pe care îl faceți în acest moment. Este singurul lucru care există.

Drumul vieții dvs. are un scop exterior şi unul interior. Scopul exterior este atingerea țelului sau a destinației, realizarea obiectivelor pe care vi le-ați propus, anumite performanțe, care, desigur, înseamnă viitorul. Dar, dacă destinația dvs. sau paşii pe care îi veți face în viitor vă vor acapara atât de mult atenția, încât să devină mai importanți decât pasul pe care îl faceți acum, atunci veți rata complet scopul interior al acestei călătorii, care nu are nimic în comun cu locul spre care vă îndreptați sau cu ceea ce faceți. Dimpotrivă, ține foarte mult de felul în care acționați. Nu are nimic de-a face cu viitorul, dar înseamnă totul pentru calitatea conştiinței fiecărui moment. Scopul exterior se înscrie într-o dimensiune orizontală a spațiului şi timpului; scopul interior urmăreşte o adâncime a Ființei dvs. În dimensiunea verticală a atemporalului ***Acum***. Călătoria dvs. exterioară poate presupune un milion de paşi; călătoria interioară are însă numai unul: pasul

pe care îl faceți chiar acum. Pe măsură ce deveniți din ce în ce mai conştient de acest singur pas, veți realiza că el cuprinde deja în sine toți ceilalți paşi, inclusiv destinația. Acest singur pas se transformă atunci într-o expresie a perfecțiunii, un act de o mare frumusețe. El vă va aduce în *Ființă* şi lumina *Ființei* va străluci prin el. Acesta este atât scopul, cât şi împlinirea călătoriei dvs. interioare, călătoria în tine însuți.

S

Are vreo importanță dacă ne îndeplinim sau nu scopul exterior, dacă reuşim sau eşuăm în această lume?

În cazul fiecăruia, va avea importanță atâta timp cât nu v-ați realizat încă scopul interior. După aceea, scopul exterior va fi doar un joc, pe care s-ar putea să continuați să-l jucați numai pentru că vă distrează. Este la fel de posibil să eşuați complet în scopul dvs. exterior şi în acelaşi timp să înregistrați un succes total în ce priveşte scopul interior. Se poate întâmpla şi invers, situație mai des întâlnită: bogăție exterioară însoțită de sărăcie interioară sau „să fi câştigat lumea, dar să vă fi pierdut sufletul", după cum a spus Isus. În ultimă instanță, fiecare scop exterior este sortit „eşecului" mai devreme sau mai târziu, pur şi simplu pentru că este supus legii efemerului, ca toate lucrurile. Cu cât veți realiza mai repede că scopul dvs. exterior nu vă poate oferi o satisfacție de durată, cu atât va fi mai bine. Când ați perceput limitele scopului exterior, renunțați la aşteptarea nerealistă că acesta ar trebui să vă facă fericit şi puneți-o în slujba scopului dvs. interior.

Trecutul nu poate supraviețui dacă sunteți prezent

Ați spus că a ne gândi şi a vorbi inutil despre trecut este unul dintre modurile în care evităm prezentul. Dar în afară de trecutul pe care ni-l amintim şi cu care poate că ne identificăm, nu mai există în noi şi un alt nivel de trecut, care să fie mult mai profund? Vorbesc despre trecutul inconştient, care ne condiționează viețile, mai ales prin intermediul experiențelor timpurii din copilărie. Şi apoi mai există şi condiționarea culturală, care este legată de locul în care trăim din punct de vedere geografic şi de perioada istorică în care trăim. Toate aceste lucruri determină felul în care vedem lumea, felul în care reacționăm la ea, felul în care gândim despre ea, tipul de relații pe care le avem cu ceilalți, felul în care ne trăim viețile. Cum am putea vreodată să conştientizăm toate aceste lucruri sau să scăpăm de ele? Cât de mult ar dura? Şi chiar dacă am reuşi, cu ce-am mai rămâne?

Ce rămâne când iluzia ia sfârşit?

Nu este nevoie să investigați trecutul inconştient din dvs., cu excepția manifestărilor sale din prezent, sub forma gândurilor, a emoțiilor, a dorințelor, a reacțiilor sau a unui eveniment extern în care sunteți antrenat. Indiferent dacă simțiți sau nu nevoia să aflați diverse lucruri despre trecutul dvs. inconştient, obstacolele prezentului vor aduce totul la lumină. Dacă vă afundați în trecut, el va deveni o prăpastie fără fund: întotdeauna va mai exista ceva de analizat. Poate credeți că aveți nevoie de mai mult timp pentru a înțelege trecutul sau a vă elibera de el, cu alte cuvinte, poate credeți că viitorul vă va elibera de trecut. Aceasta este o iluzie. Numai prezentul vă poate elibera de trecut. Mai mult timp psihologic nu vă poate elibera de timpul psihologic. Dobândiți accesul la puterea ***Clipei de acum***. Aceasta este cheia.

*Care este puterea **Clipei de acum**?*

Nu este altceva decât puterea prezenței dvs., conştiința dvs. eliberată de formele gândirii.

Aşa că, abordați trecutul de la nivelul prezentului. Cu cât veți acorda mai multă atenție trecutului, cu atât îl veți investi cu mai multă energie şi cu atât este mai probabil să vă construiți din el un „sine". Să nu mă înțelegeți greşit: atenția este esențială, dar nu față de trecut ca trecut. Acordați atenție prezentului; acordați atenție comportamentului, reacțiilor, dispoziției, gândurilor, emoțiilor, temerilor şi dorințelor dvs., aşa cum apar ele în prezent. Acolo se află trecutul din dvs. Dacă veți reuşi să fiți suficient de prezent pentru a urmări toate aceste lucruri, fără să le criticați sau să le analizați, fără să emiteți niciun fel de apreciere, atunci vă veți rezolva problemele

trecutului şi îl veți dizolva prin puterea prezenței dvs. Nu vă puteți regăsi în trecut. Vă veți găsi pe sine numai venind în prezent.

Nu este util să înțelegem trecutul şi astfel să înțelegem de ce facem anumite lucruri, de ce reacționăm în anumite feluri sau de ce ne creăm în mod inconştient propria dramă, propriile tipare de relaționare ş.a.m.d.?

Pe măsură ce veți conştientiza şi mai mult realitatea dvs. prezentă, veți înțelege cu ajutorul intuiției motivele pentru care condiționarea dvs. funcționează în aceste moduri particulare; de exemplu, de ce anume relațiile dvs. urmează anumite modele — şi vă veți putea aminti lucruri care s-au întâmplat în trecut şi pe care acum le veți înțelege mai clar. Acest lucru este foarte bun şi poate fi util, dar nu esențial. Esențială este prezența dvs. conştientă. Ea dizolvă trecutul. Ea este agentul transformării. Aşa că nu căutați să înțelegeți trecutul, ci încercați să fiți cât puteți de prezent. Trecutul nu poate supraviețui dacă sunteți prezent. Nu poate supraviețui decât în absența dvs.

Capitolul 5
Starea de prezență

Nu este ceea ce credeți

Repetați mereu că starea de prezență este elementul-cheie. Cred că înțeleg acest lucru din punct de vedere intelectual, dar nu știu dacă am trecut vreodată prin această experiență. Mă întreb — este oare ceea ce cred eu că este sau este ceva total diferit?

Nu este ceea ce credeți că este! Nu puteți gândi prezența şi mintea nu o poate înțelege. Prezența este înțeleasă numai atunci când sunteți prezent.

Încercați un mic experiment. Închideți ochii şi spuneți-vă: „Mă întreb care va fi următorul meu gând". Apoi fiți foarte atent şi aşteptați următorul gând. Aşa cum aşteaptă o pisică în fața găurii unui şoarece. Ce gând va ieşi din „gaura şoarecelui?" Încercați acum!

S

Ei bine?

A trebuit să aştept destul de mult până a apărut în sfârşit un gând.

Exact. Când vă aflați într-o stare de prezență intensă sunteți eliberat de gânduri. Sunteți foarte liniştit şi în acelaşi timp foarte alert. În momentul în care atenția dvs. conştientă scade sub un anumit nivel, gândurile dau buzna înăuntru. Zgomotul mental revine; liniştea dispare. Sunteți înapoi în timp.

Pentru a le testa gradul de prezență, unii maeştri Zen veneau pe neaşteptate pe la spatele elevilor şi încercau să-i lovească cu un băț. Ce sperietură! Dacă elevul era total prezent şi într-o stare de vigilență, dacă îşi păstrase „cureaua la brâu şi lampa aprinsă" — una dintre analogiile pe care Isus le foloseşte pentru prezență —, atunci îşi observa maestrul apropiindu-se pe la spate şi îl oprea sau se ferea. Dar dacă era lovit însemna că fusese cufundat în gânduri, adică absent, inconştient.

Pentru a rămâne prezent în viața de zi cu zi este util să ai rădăcini adânci în tine însuți; altfel, mintea, care are o forță incredibilă, vă va trage cu ea ca un râu sălbatic.

Ce vreți să spuneți cu „rădăcini adânci în tine însuți"?

Vreau să spun să-ți locuieşti corpul pe deplin. Să ai mereu o parte din atenție îndreptată spre câmpul energetic intern al propriului corp. Să îți simți corpul din interior, ca să zic aşa. Acest lucru vă ancorează în prezent (vezi capitolul 6).

Sensul ezoteric al „aşteptării"

Într-un anumit sens, starea de prezență poate fi comparată cu aşteptarea. Iisus a folosit analogia aşteptării în unele din parabolele sale. Nu este vorba despre genul obişnuit de aşteptare amestecată cu plictiseală şi iritare care reprezintă o negare a prezentului şi despre care am vorbit deja. Nu este o aşteptare în care atenția dvs. se fixează asupra unui punct viitor, iar prezentul este perceput ca un obstacol indezirabil ce vă împiedică să obțineți ceea ce vă doriți. Este o aşteptare calitativ diferită, una pentru care aveți nevoie de toată atenția şi vigilența dvs. Se poate întâmpla ceva în orice moment şi, dacă nu sunteți absolut treaz, absolut nemişcat, puteți rata evenimentul. Acesta este genul de aşteptare despre care vorbeşte Isus. În această stare, toată atenția dvs. se îndreaptă spre prezent. Nu mai rămâne niciun pic pentru reverii, gânduri, amintiri, anticipări. Nu mai este niciun pic de tensiune în ea, niciun pic de frică, doar prezență alertă. Sunteți prezent cu întreaga dvs. *Ființă*, cu fiecare celulă a corpului dvs. În această stare, „dumneavoastră", cel care aveți un trecut şi un viitor, personalitatea — dacă doriți -—, nu se mai află acolo. Şi, totuşi, nu se pierde niciun lucru de valoare. Sunteți încă în esență dvs. De fapt, sunteți mai mult dvs. decât ați fost vreodată până atunci sau abia acum sunteți dvs. înşivă.

„Fii ca un servitor care aşteaptă întoarcerea stăpânului", spune Iisus. Servitorul nu ştie la ce oră va veni stăpânul. Aşa că rămâne treaz, alert, echilibrat, liniştit, ca să nu piardă din vedere

întoarcerea stăpânului. Într-o altă parabolă, Isus vorbeşte despre cele cinci femei neglijente (inconştiente) care nu au avut suficient ulei (conştiință) pentru a-şi ține lampa aprinsă (starea de prezență), şi astfel au pierdut sosirea mirelui (prezentul) şi n-au mai ajuns la nuntă (iluminare). Aceste cinci femei se deosebesc de cele cinci femei înțelepte, care au avut suficient ulei (au rămas conştiente).

Nici măcar bărbații care au scris Evangheliile nu au înțeles sensul acestor parabole, aşa că primele interpretări greşite şi distorsiuni s-au strecurat prin scrierea lor. După alte interpretări eronate, sensul real s-a pierdut complet. Acestea nu sunt parabole despre sfârşitul lumii, ci despre sfârşitul timpului psihologic. Ele indică transcendența minții supuse sinelui fals şi posibilitatea de a trăi într-o stare de conştiință total diferită.

Frumusețea se iveşte în liniştea prezenței

Ceea ce tocmai ați descris este un lucru pe care îl trăiesc ocazional, pentru câteva secunde, când sunt singur în mijlocul naturii.

Da. Maeştrii Zen folosesc cuvântul *satori* pentru a descrie străfulgerarea intuiției, momentul de absență a minții şi de prezență totală. Deşi *satori* nu este o transformare durabilă, fiți recunoscători atunci când apare, pentru că vă oferă o idee despre trăirea iluminării. Poate că ați trăit de multe ori această stare fără să ştiți ce este şi fără să îi înțelegeți importanța. Prezența este necesară pentru a deveni conştienți de frumusețea, măreția şi sfințenia naturii. Ați rămas vreodată cu privirea pierdută în infinitatea spațiului, într-o noapte senină, uimit de calmul absolut şi de vastitatea ei inimaginabilă? Ați ascultat cu atenție susurul unui râu de munte în pădure? Sau cântecul unei privighetori la apus, într-o seară liniştită de vară? Pentru a conştientiza aceste lucruri, mintea trebuie să se liniştească. Trebuie să lăsați la o parte un moment bagajul personal de probleme, din trecut şi din viitor, şi toate informațiile pe care le-ați acumulat; altfel, veți privi fără să vedeți, veți asculta fără să auziți. Este nevoie de prezența dvs. totală.

În spatele frumuseții formelor exterioare, există mai mult: ceva ce nu poate fi exprimat, ceva inefabil, o esență profundă, interioară, sfântă. Ori de câte ori există frumusețe, această esență interioară străluceşte în afară. Ea vi se dezvăluie numai atunci când sunteți prezent. Este oare posibil ca această esență nenumită şi prezența dvs. să fie una? Ar mai putea ea să existe acolo fără prezența dvs.? Pătrundeți mai adânc în ea. Descoperiți singur.

S

Probabil că atunci când ați trăit aceste momente de prezență nu v-ați dat seama că pentru un interval foarte scurt v-ați aflat într-o stare de absență a gândirii. S-a întâmplat aşa pentru că distanța dintre starea respectivă şi fluxul de gânduri a fost foarte mică. Poate că *satori* a durat numai câteva secunde înainte ca gândurile să vă revină, dar a existat; altfel, nu i-ați fi trăit frumusețea. Mintea nu poate nici să recunoască, nici să creeze frumusețea. Frumusețea sau sfințenia au fost prezente doar câteva secunde în care v-ați aflat într-o stare de prezență totală. Din cauza intervalului de timp foarte scurt şi a lipsei de vigilență şi de atenție, probabil că nu ați putut sesiza diferența fundamentală dintre percepție — conştiința frumuseții fără a vă gândi în vreun fel la ea — şi etichetarea şi interpretarea ei prin intermediul gândului. Durata a fost atât de mică, încât a făcut ca totul să pară un singur proces. Totuşi, adevărul este că în momentul în care au intervenit gândurile, nu ați mai rămas decât cu o amintire.

Cu cât intervalul dintre percepție şi revenirea gândurilor este mai mare, cu atât sunteți mai profund ca *Ființă* umană, cu alte cuvinte, cu atât sunteți mai conştient.

Mulți oameni sunt atât de prinşi în închisoarea minților lor, încât frumusețea naturii nu există în realitate pentru ei. Pot spune „Ce floare frumoasă!”, dar aceasta este doar o etichetare mentală mecanică. Pentru că ei nu sunt prezenți, liniştiți, nu văd cu adevărat floarea, nu îi simt esența, sfințenia — tot aşa cum nu se cunosc nici pe ei înşişi, nu îşi simt esența, sfințenia.

Pentru că trăim într-o cultură dominată de minte atât de mult, cea mai mare parte a artei, arhitecturii, muzicii şi literaturii moderne este lipsită de frumusețe, de esență interioară, cu foarte rare excepții. Motivul este acela că oamenii care realizează aceste creații nu pot — nici măcar

pentru o secundă — să se elibereze de mintea lor. Aşa că nu se află niciodată în legătură cu acest spațiu interior în care se ivesc creativitatea şi frumusețea autentică. Mintea lăsată de capul ei creează monstruozități, şi asta nu doar în galeriile de artă. Uitați-vă la peisajele noastre urbane şi la depozitele de deşeuri industriale. Nicio civilizație nu a produs atâta urâțenie.

Atingerea conştiinței pure

Prezența este acelaşi lucru cu Ființa?

Când deveniți conştient de *Ființă*, ceea ce se întâmplă de fapt este că *Ființa* devine conştientă de ea însăşi. Faptul că *Ființa* devine conştientă de ea însăşi — aceasta este prezența. Deoarece *Ființa*, conştiința şi viața sunt sinonime, am putea spune că prezența înseamnă conştiința care devine conştientă de sine sau viața care ajunge la autoconştientizare. Dar nu vă ataşați prea mult de cuvinte şi nu faceți un efort pentru a înțelege aceste lucruri. Nu aveți nevoie să înțelegeți nimic pentru a putea deveni prezent.

Înțeleg ce ați spus, dar pare să reiasă că Ființa, realitatea transcendentală ultimă, încă nu este completă, că trece printr-un proces de dezvoltare. Dumnezeu are nevoie de timp pentru dezvoltarea personală?

Da, dar numai dacă privim din perspectiva limitată a universului manifest. În Biblie, Dumnezeu declară: „Eu sunt Alfa şi Omega. Eu sunt cel viu". În lumea atemporală în care există Dumnezeu, care este în acelaşi timp şi casa dvs., începutul şi sfârşitul, Alfa şi Omega, sunt una, iar esența tuturor lucrurilor care au existat şi vor exista vreodată este etern prezentă într-o stare nemanifestă de unitate şi perfecțiune — complet dincolo de orice lucru pe care l-ar putea imagina sau înțelege vreodată mintea umană. În lumea noastră de forme aparent separate, totuşi, perfecțiunea atemporală este un concept inimaginabil. Aici chiar şi conştiința, lumina ivită din Sursa eternă, pare supusă unui proces de dezvoltare, dar asta numai din cauza percepției noastre limitate. În termeni absoluți, lucrurile nu stau aşa. Totuşi, dați-mi voie să continui să vorbesc un moment despre evoluția conştiinței în această lume.

Tot ceea ce există conține *Ființa*, conține esența lui Dumnezeu, are un anumit grad de conştiință. Chiar şi o piatră are o conştiință rudimentară; altfel, nu ar exista, iar atomii şi moleculele sale s-ar dispersa. Totul este viu. Soarele, Pământul, plantele, animalele, oamenii — toate sunt expresii ale conştiinței în diferite grade, conştiință manifestată ca formă.

Lumea apare atunci când conştiința ia diferite forme, mentale sau materiale. Gândiți-vă la milioanele de forme de viață de pe această planetă. Din mare, de pe pământ, din aer — şi fiecare dintre ele este reprodusă de milioane de ori. În ce scop? Există o entitate sau o *Ființă* prinsă într-un joc, care se joacă cu formele? Aceasta este întrebarea pe care şi-au pus-o vechii înțelepți din India. Ei au văzut lumea ca *lila*, un fel de joc divin pe care îl joacă Dumnezeu. Formele de viață individuală nu sunt, evident, foarte importante în acest joc. În mediul marin, majoritatea formelor de viață nu supraviețuiesc mai mult de câteva minute după naştere. Forma umană se transformă şi ea în țărână mult prea repede, iar când a dispărut, este ca şi cum n-ar fi existat niciodată. Este acest lucru tragic sau crud? Numai în cazul în care creați o identitate separată pentru fiecare formă, atunci când uitați că acea conştiință a fiecăreia este esența lui Dumnezeu, ce se exprimă pe sine prin formă. Dar nu ştiți cu adevărat acest lucru până când nu vă dați seama de apartenența dvs. la esența lui Dumnezeu drept conştiință pură.

Dacă un peşte se naşte în acvariul dvs. şi îi dați numele de *John*, scrieți un certificat de naştere, îi povestiți istoria familiei lui şi peste două minute este înghițit de un alt peşte — este un lucru tragic. Dar este tragic numai pentru că dvs. ați proiectat un sine individual acolo unde nu exista. Ați luat o fracțiune dintr-un proces dinamic, un dans molecular, şi ați făcut din ea o entitate separată.

Conştiința îşi pune masca formelor până când acestea ating o asemenea complexitate, încât se pierde complet în ele. Conştiința omului contemporan s-a identificat complet cu masca ei. Se cunoaşte pe sine numai ca formă — şi de aceea trăieşte temându-se că forma sa fizică sau psihologică va fi anihilată. Aceasta este mintea dominată de sinele fals, şi în acest moment apar disfuncții considerabile. După cum vedem acum, se pare că a decurs total greşit ceva în lanțul evolutiv. Dar chiar şi asta face parte din *lila*, jocul divin. În final, presiunea suferinței create de această aparentă disfuncționalitate forțează conştiința să se desprindă din identificarea cu forma şi

să se trezească din visul formei: îşi regăseşte conştiința de sine, dar la un nivel mult mai profund decât atunci când a pierdut-o.

Acest proces este explicat de Iisus în parabola fiului rătăcitor, care pleacă de la casa tatălui său, îşi risipeşte averea, ajunge un cerşetor şi este apoi forțat de suferințele sale să se întoarcă acasă. Când se întoarce, tatăl său îl iubeşte mai mult decât înainte. Starea fiului este aşa cum era şi înainte, şi totuşi diferită. Acum are o dimensiune în plus — profunzimea. Parabola descrie călătoria de la perfecțiunea inconştientă, prin imperfecțiunea aparentă şi „rău", până la perfecțiunea conştientă.

Acum înțelegeți semnificația mai profundă şi mai largă a faptului de a deveni prezent ca observator al minții? Ori de câte ori urmăriți mintea, vă retrageți conştiința din formele mentale, aceasta transformându-se atunci în ceea ce noi numim observator sau martor. Prin urmare, observatorul — conştiința pură dincolo de formă — devine mai puternic, iar formațiunile mentale devin mai slabe. Când vorbim despre observarea minții, personalizăm un eveniment de importanță cosmică: prin dvs. conştiința se trezeşte din visul ei de identificare cu forma şi se retrage din formă. Acest lucru prevesteşte — dar, de fapt, participă — la un eveniment aflat probabil în viitorul îndepărtat din punctul de vedere al timpului cronologic. **Evenimentul se numeşte sfârşitul lumii.**

S

Când conştiința se eliberează pe sine din identificarea cu formele fizice şi mentale, devine ceea ce noi am putea numi conştiință sau prezență pură ori iluminată. Acest lucru li s-a întâmplat deja câtorva persoane şi se pare că este destinat să se întâmple din nou la o scară mult mai largă, deşi nu există nicio garanție că va fi aşa. Cei mai mulți oameni se află încă în ghearele modului de conştiință dominat de sinele fals: se identifică cu mintea lor şi sunt conduşi de ea. Dacă, la un moment dat, nu se vor elibera de mintea lor, aceasta îi va distruge. Vor trăi din ce în ce mai mult în confuzie, conflict, violență, boală, disperare, nebunie. Mintea dominată de sinele fals a devenit un vas care se scufundă. Dacă nu vă debarcați la timp, vă veți scufunda împreună cu ea. Mintea colectivă dominată de sinele fals a devenit cea mai periculoasă şi mai distructivă entitate ce a locuit vreodată pe această planetă. Ce credeți că se va întâmpla cu planeta, în cazul în care conştiința umană rămâne neschimbată?

Pentru majoritatea oamenilor, singura întrerupere în dominația minții este revenirea ocazională la un nivel de conştiință inferior gândirii. Fiecare dintre noi face acest lucru în fiecare seară, în timpul somnului. Dar acelaşi lucru are loc într-o anumită măsură şi prin sex, alcool şi alte droguri ce suprimă activitatea mentală excesivă. Dacă nu ar exista alcoolul, tranchilizantele, antidepresivele şi substanțele ilegale, care sunt, toate, consumate în cantități imense, nebunia minții umane ar deveni şi mai evidentă. Cred că, dacă ar fi lipsiți de formele lor de drog, mare parte dintre oameni ar deveni un pericol pentru sine şi pentru alții. Aceste droguri şi medicamente vă mențin blocați într-un mod de funcționare eronat. Folosirea lor pe scară largă nu face decât să întârzie colapsul vechilor structuri mentale şi ivirea unei conştiințe superioare. Deşi utilizatorii individuali găsesc o anumită eliberare față de tortura zilnică impusă de mintea lor, ei sunt împiedicați să genereze suficientă prezență conştientă pentru a se ridica deasupra gândurilor şi a-şi găsi astfel adevărata eliberare.

Revenirea la un nivel de conştiință inferior minții, care reprezintă nivelul anterior gândirii al strămoşilor noştri, al animalelor şi plantelor, nu este o opțiune valabilă pentru noi. Nu există cale de întoarcere. Pentru ca rasa umană să supraviețuiască, ea trebuie să avanseze la stadiul următor. Conştiința evoluează în tot universul sub miliarde de forme. Aşa că, chiar dacă nu vom reuşi, acest lucru nu va avea nicio importanță la scară cosmică. Conştiința nu poate să piardă ceva vreodată, aşa că ea s-ar exprima pur şi simplu printr-o altă formă. Chiar faptul că vă vorbesc aici, iar dvs. mă ascultați sau citiți această carte este un semn clar că noua conştiință îşi câştigă un punct de sprijin pe această planetă.

În această activitate nu este implicat nimic personal: eu nu vă învăț nimic. Dvs. sunteți conştiință şi vă ascultați pe dvs. înşivă. Există un proverb în Orient: „Profesorul şi învățăcelul creează împreună învățătura". Oricum, cuvintele în sine nu sunt importante. Ele nu sunt Adevărul;

doar arată spre el. Eu vă vorbesc în stare de prezență şi în timpul acesta s-ar putea să reuşiți să veniți alături de mine. Deşi fiecare cuvânt pe care îl folosesc are, desigur, o istorie şi vine din trecut, ca de altfel tot limbajul, cuvintele pe care vi le adresez acum vibrează de înalta energie a prezenței, total diferită de sensul pe care îl exprimă cuvintele în calitate de simple cuvinte.

Tăcerea este cel mai puternic vehicul al prezenței, aşa că atunci când citiți sau mă ascultați vorbind, conştientizați liniştea dintre şi din spatele cuvintelor. Conştientizați pauzele. Ascultarea liniştii, oriunde v-ați afla, este o cale directă şi uşoară de a deveni prezent. Chiar dacă există zgomote, printre ele şi în spatele lor va exista întotdeauna liniştea. Ascultarea liniştii produce imediat liniştea interioară. Numai liniştirea poate percepe liniştea din exterior. Şi ce altceva este liniştirea decât prezență, conştiință eliberată de formele gândirii? Iată realizarea vie a ceea ce am discutat până acum.

S

Cristos: realitatea prezenței dvs. divine

Nu vă ataşați de niciun cuvânt. Puteți înlocui cuvântul „Cristos” cu prezență, dacă acesta este mai semnificativ pentru dvs. Cristos a fost esența dvs. divină sau Sinele, cum este numit uneori în Orient. Singura diferență între Cristos şi prezență este că primul cuvânt se referă la divinitatea care există în dvs. indiferent dacă sunteți conştient de ea sau nu, în timp ce prezența înseamnă divinitatea sau esența divină trezită.

Multe neînțelegeri şi credințe false legate de Cristos se vor lămuri dacă veți realiza că nu există trecut şi viitor în Cristos. A spune că Cristos a fost sau va fi este o contradicție în termeni. Isus a existat. El a fost omul care a trăit acum 2.000 de ani şi a realizat prezența divină, adevărata sa natură. Şi astfel a spus: „Înainte de Abraham sunt eu”. El nu a spus: „Am existat şi înainte de naşterea lui Abraham”. Acest lucru ar fi însemnat că el se mai afla încă în dimensiunea timpului şi a identității ca formă. Cuvintele *sunt eu* folosite într-o afirmație care începe cu trecutul indică o transformare radicală, o discontinuitate în dimensiunea temporală. Este ca o afirmație Zen de o mare profunzime. Isus a încercat să exprime direct, nu prin gândire discursivă, înțelesul prezenței, al realizării de sine. El depăşise dimensiunea conştiinței guvernate de timp şi intrase în lumea atemporalității. Dimensiunea eternității pătrunsese în această lume. Desigur, eternitatea nu înseamnă un timp nesfârşit, ci absența timpului. Astfel, omul Isus a devenit Cristos, un vehicul al conştiinței pure. Cum se defineşte pe sine Dumnezeu în Biblie? A spus cumva Dumnezeu: „Eu am fost dintotdeauna şi voi exista întotdeauna”? Sigur că nu. Acest lucru ar fi conferit realitate trecutului şi viitorului.

Dumnezeu a spus: „EU SUNT CEL CE SUNT”. Aici nu există timp, doar prezență.

„A doua venire” a lui Cristos este o transformare a conştiinței umane, o trecere de la timp la prezență, de la gândire la conştiință pură, şi nu venirea unui bărbat sau a unei femei. Dacă „Cristos” s-ar reîntoarce mâine sub o formă exterioară, ce altceva ar putea el sau ea să ne spună decât: „Eu sunt Adevărul. Eu sunt prezența divină. Eu sunt viața eternă. Eu mă aflu în tine. Eu sunt aici. Eu sunt Acum”.

S

Nu îl personalizați niciodată pe Cristos. Nu faceți din Cristos o identitate formală. Avatarurile, mamele divine, maeştrii iluminați, cei foarte puțini care sunt autentici, nu sunt speciali ca persoane. Fără un sine fals pe care să-l mențină, să-l apere şi să-l hrănească, ei sunt mai simpli, mai comuni decât o femeie sau un bărbat obişnuiți. Orice persoană cu un sine fals puternic i-ar considera nesemnificativi sau, mai probabil, i-ar trece complet cu vederea.

Dacă vă simțiți atras de un maestru spiritual este pentru că în dvs. există deja suficientă prezență pentru a recunoaşte prezența în altul. Au fost mulți oameni care nu i-au recunoscut pe Isus sau pe Buddha, aşa cum există şi au existat mereu oameni care se simt atraşi de maeştri

falşi. Sinele fals al cuiva se simte atras de un sine fals mai cuprinzător. Întunericul nu poate recunoaşte lumina. Numai lumina poate recunoaşte lumina. Aşa că, să nu credeți că lumina se află în afara dvs. sau că ea nu poate veni decât sub o anumită formă. Dacă numai maestrul dvs. este personificarea lui Dumnezeu, atunci cine sunteți dvs.? Orice formă de exclusivism este identificarea cu forma, iar identificarea cu forma înseamnă sine fals, indiferent cât de bine ascuns este el.

Folosiți prezența maestrului pentru a vă reflecta propria identitate, dincolo de nume şi de formă, pentru a vă întoarce la dvs. şi a deveni mai prezent dvs. înşivă. Veți realiza curând că nu există „al meu" sau „al tău" în prezență. Prezența este unificare.

Munca în grup poate fi utilă pentru intensificarea luminii prezenței. Un grup de oameni reunit într-o stare de prezență generează un câmp colectiv de energie de o mare intensitate. Aceasta nu numai că sporeşte gradul de prezență al fiecărui membru, dar ajută şi la eliberarea conştiinței umane colective din starea ei actuală de sclavă a minții. Ceea ce va face starea de prezență din ce în ce mai accesibilă indivizilor. Totuşi, dacă nici măcar unul dintre membrii grupului nu este ferm înrădăcinat în starea de prezență pentru a putea menține frecvența înaltă a energiei acestei stări, sinele fals poate să se reafirme uşor şi să saboteze eforturile grupului. Deşi exercițiul în grup este de neprețuit, nu este suficient şi nu trebuie să vă bazați doar pe el. Aşa cum nu trebuie să vă bazați pe un profesor sau pe un maestru, cu excepția perioadei de tranziție, când deprindeți semnificația şi practica prezenței.

Capitolul 6
Corpul interior

Ființa este sinele dvs. profund

Ne-ați vorbit mai devreme despre importanța de a avea rădăcini adânci în noi sau de locuirea corpului nostru. Ne puteți explica ce înțelegeți prin asta?

Corpul poate deveni un punct de acces către lumea *Ființei*. Haideți să vorbim mai pe larg despre acest lucru.

Nu sunt încă foarte sigur că înțeleg la ce vă referiți când vorbiți despre Ființă.

„Apă? Ce vrei să spui cu asta? Nu înțeleg apa". Asta ar spune un peşte dacă ar avea o minte omenească.

Vă rog să nu mai încercați să înțelegeți *Ființa*. Ați avut deja străfulgerări semnificative ale *Ființei*, dar mintea va încerca mereu să încadreze totul într-o cutie pe care să pună o etichetă. Nu se poate face acest lucru. Nu poate deveni un abiect al cunoaşterii. În *Ființă*, subiectul şi obiectul sunt una.

Ființa poate fi simțită ca un *eu sunt* mereu prezent, dincolo de nume şi formă. A simți şi astfel a şti că sunteți şi continuați să rămâneți în această stare adânc înrădăcinată de iluminare este adevărul despre care Isus spune că vă va elibera.

De ce anume mă va elibera?

Vă va elibera de *iluzia* că nu sunteți nimic mai mult decât corpul fizic şi mintea dvs. Această ***„iluzie a sinelui"***, cum o numeşte Buddha, este eroarea fundamentală. Vă va elibera de frică, în multiplele ei forme, o consecință inevitabilă a acestei iluzii — frica aceea care va fi agresorul dvs. constant atâta timp cât sentimentul dvs. de sine derivă numai din această formă efemeră şi vulnerabilă. Şi vă va elibera de păcat, care este suferința ce v-o produceți inconştient şi dvs., şi altora, atâta timp cât acest sentiment iluzoriu de identitate guvernează ceea ce gândiți, spuneți, faceți.

Priviți dincolo de cuvinte

Nu îmi place cuvântul „păcat". Implica faptul că sunt judecat şi găsit vinovat.

Înțeleg. De-a lungul secolelor, în jurul unor cuvinte, cum ar fi *păcat*, s-au acumulat multe puncte de vedere şi interpretări greşite din cauza înțelegerii greşite, a ignoranței sau a dorinței de a controla, dar ele conțin un sâmbure de adevăr. Dacă nu puteți privi dincolo de aceste interpretări şi nu puteți recunoaşte realitatea indicată de acest cuvânt, atunci nu-l folosiți. Nu vă blocați la nivelul cuvintelor. Un cuvânt nu este mai mult decât un mijloc pentru atingerea unui scop. Este o abstracție. Ca un indicator, arată spre ceva care se află dincolo de el. Cuvântul *miere* nu este mierea. Puteți studia şi vorbi despre miere cât doriți, dar nu veți şti într-adevăr ce este mierea până când nu o veți gusta. După ce ați gustat-o, cuvântul devine mai puțin important pentru dvs. Nu veți mai fi ataşat de el. La fel, puteți vorbi sau vă puteți gândi la Dumnezeu în permanență pentru tot restul vieții, dar asta nu înseamnă că ştiți ce este sau că ați avut fie o străfulgerare a acestei realități pe care o indică cuvântul. Nu este mai mult decât un ataşament obsesiv față de un indicator, un idol mental.

Şi inversul este valabil: dacă, indiferent din ce motive, nu v-a plăcut cuvântul *miere*, este posibil ca această atitudine să vă facă să nu o gustați niciodată. Dacă aveți o puternică aversiune pentru cuvântul *Dumnezeu*, care este o formă negativă de ataşament, este posibil să negați nu doar cuvântul, ci şi realitatea pe care o semnifică. Vă puteți refuza singur posibilitatea de a trăi această realitate. Desigur, toate acestea sunt intrinsec legate de identificarea cu mintea.

Aşa că, dacă un cuvânt nu mai funcționează pentru dvs., abandonați-l şi înlocuiți-l cu unul care funcționează. Dacă nu vă place cuvântul *păcat*, atunci numiți-l *inconştiență* sau *nebunie*. Aşa vă veți afla poate mai aproape de adevăr, de realitatea din spatele cuvântului, decât prin cuvântul *păcat*, care a fost folosit greşit atât de mult timp, şi veți avea mai puțin loc pentru vinovăție.

Nu-mi plac nici aceste cuvinte. Ele conțin presupunerea că ceva nu este în regulă cu mine. Că aş fi judecat.

Sigur că ceva nu este în regulă cu dvs. – dar nu sunteți judecat.

Nu vreau să vă jignesc, dar oare nu aparțineți rasei umane, care a omorât peste 100 de milioane de membri ai propriei specii numai în secolul XX?

Aceasta ar fi o culpabilitate prin asociere?

Nu este o problemă de culpabilitate. Dar atâta timp cât sunteți condus de o minte dominată de sinele fals, sunteți parte din nebunia colectivă. Poate că nu ați analizat prea atent condiția umană dominată de mintea condusă de sinele fals. Deschideți ochii şi priviți frica, disperarea, lăcomia şi violența, care apar de peste tot. Observați cruzimea monstruoasă şi suferințele, la o scară inimaginabilă, pe care oamenii le-au produs şi continuă să le producă atât membrilor propriei specii, cât şi celorlalte forme de viață de pe această planetă. Nu este nevoie să condamnați. Observați doar. Acesta este păcatul. Aceasta este nebunia. Aceasta este inconştiența. La urma-urmei, nu uitați să vă observați propria minte. Căutați acolo rădăcina nebuniei.

Descoperirea propriei realități invizibile şi indestructibile.

Ați spus că identificarea cu forma noastră fizică este parte din această iluzie; deci, cum poate corpul, forma fizică, să ne facă să ne dăm seama ce este Ființa?

Corpul pe care îl puteți vedea şi atinge nu vă poate purta către *Ființă*. Dar acest corp vizibil şi tangibil este numai un înveliş exterior sau, mai curând, o percepție limitată şi distorsionată a unei realități mai profunde. În starea dvs. naturală de conectare cu *Ființa*, această realitate profundă poate fi simțită în fiecare moment sub forma unui corp interior invizibil, prezența vie din dvs. Astfel că, a-ți „locui trupul" înseamnă a-ți simți trupul din interior, a simți viața din acest corp, şi în felul acesta a ajunge să afli că eşti mai mult decât forma exterioară.

Dar acesta este numai începutul unei călătorii interioare, care vă va duce din ce în ce mai departe, într-o lume cu multă linişte şi pace, şi în acelaşi timp extrem de puternică şi vibrând de viață. La început, veți avea doar străfulgerări ale acesteia, prin care veți începe să realizați că nu sunteți numai un fragment fără sens dintr-un univers străin, suspendat pentru o clipă între naştere şi moarte, căruia îi sunt permise numai câteva plăceri de scurtă durată, urmate de durere şi anihilarea finală. În spatele formei dvs. exterioare, sunteți conectat cu ceva atât de vast, incomensurabil şi sacru, încât nu poate fi conceput sau descris în cuvinte — şi totuşi vă vorbesc despre acest lucru acum. Vorbesc despre acesta nu pentru a vă oferi ceva în care să credeți, ci pentru a vă arăta cum puteți să-l cunoaşteți dvs. înşivă.

Sunteți rupt de *Ființă* atâta timp cât mintea dvs. vă acaparează întreaga atenție. Când se întâmplă acest lucru — şi se întâmplă permanent, pentru majoritatea oamenilor —, nu vă mai aflați în corpul dvs. Mintea vă absoarbe întreaga capacitate de conştientizare şi o transformă în creații ale minții. Nu puteți să vă opriți din gândit. Gândirea compulsivă a devenit o boală colectivă. Întregul sentiment de identitate derivă din activitățile minții. Identitatea care nu-şi mai are rădăcinile în *Ființă* devine o structură mentală vulnerabilă şi mereu nevoiaşă, ce creează frica drept emoție subterană predominantă. Atunci, singurul lucru care contează lipseşte din viața dvs.: conştiința sinelui profund — realitatea dvs. invizibilă şi indestructibilă.

Pentru a deveni conştient de *Ființă*, trebuie să vă retrageți conştiința din câmpul minții. Aceasta este una dintre cele mai importante sarcini ale călătoriei dvs. spirituale. Va elibera cantități uriaşe de conştiință, care mai înainte fuseseră prinse în capcana gândirii compulsive şi inutile. O modalitate foarte eficientă de a face acest lucru este să nu vă mai concentrați asupra gândirii şi să vă îndreptați atenția asupra corpului, unde *Ființa* poate fi simțită, în prima fază, sub forma unui câmp energetic invizibil, ce dă viață acelui lucru pe care îl percepeți ca fiind corpul dvs. fizic.

Conectarea cu corpul interior

Vă rog, încercați acest lucru acum. S-ar putea să vă fie mai uşor dacă închideți ochii în timpul acestui exercițiu. Mai târziu, când „prezența în corp" va deveni naturală şi uşoară, acest lucru nu va mai fi necesar. Îndreptați-vă atenția asupra corpului. Simțiți-l din interior. Este viu? Există viață în palmele, brațele, picioarele şi în tălpile dvs. — în abdomen, în piept? Puteți simți

câmpul energetic subtil care trece prin tot corpul şi dă o viaţă vibrantă fiecărui organ şi fiecărei celule în parte? Îl puteţi simţi simultan în toate părţile corpului ca pe un câmp energetic unic? Continuaţi să vă concentraţi şi să vă simţiţi corpul interior câteva minute. Nu începeţi să vă gândiţi la el. Simţiţi-l. Cu cât îi acordaţi mai multă atenţie, cu atât acest sentiment va fi mai clar şi mai puternic. Veţi simţi că fiecare celulă devine mai vie, iar dacă simţul dvs. vizual este foarte dezvoltat, este posibil să vă vedeţi corpul devenind luminos. Deşi o astfel de imagine vă poate ajuta temporar, acordaţi mai multă atenţie sentimentului decât imaginii ce poate apărea. O imagine, indiferent cât de frumoasă sau de puternică ar fi, este deja definită ca formă, aşa că are o capacitate mai mică de penetrare în profunzime.

S

Simţirea corpului interior este lipsită de formă, de limite, este insondabilă. Puteţi oricând să pătrundeţi mai adânc în el. Dacă nu puteţi simţi prea multe în acest stadiu, fiţi atent la tot ceea ce reuşiţi să simţiţi. Pentru moment, este destul de bine. Concentraţi-vă asupra a ceea ce simţiţi. Corpul dvs. se trezeşte la viaţă. Mai târziu, vom mai exersa. Acum vă rog să deschideţi ochii, păstrându-vă o parte din atenţie concentrată asupra câmpului energetic interior al corpului chiar din momentul în care începeţi din nou să priviţi prin cameră. Corpul interior se află la graniţa dintre identitatea dvs. ca formă şi identitatea ca esenţă, natura dvs. adevărată. Nu pierdeţi niciodată contactul cu ea.

S

Transformarea prin intermediul corpului

De ce majoritatea religiilor au condamnat sau au negat corpul? Se pare că persoanele care doreau să evolueze spiritual au privit întotdeauna corpul ca pe un obstacol sau chiar ca pe un păcat. De ce atât de puţine dintre persoanele care căutau adevărul spiritual au ajuns într-adevăr la el?

La nivel corporal, oamenii se apropie foarte mult de animale. Toate funcţiile primare ale corpului — plăcerea, durerea, respiraţia, alimentaţia, defecaţia, somnul, dorinţa de a-şi găsi un partener şi de a procrea şi, desigur, naşterea şi moartea — le regăsim şi la animale. La mult timp după ce au decăzut din starea de graţie şi unificare în iluzie, oamenii s-au trezit brusc în ceea ce părea să fie un corp de animal — şi au fost foarte tulburaţi de acest lucru. „Nu te minţi singur. Nu eşti decât un animal”. Acesta părea să fie adevărul crud. Dar era un adevăr prea greu de acceptat. Adam şi Eva au văzut că erau goi şi au început să se teamă. Negarea inconştientă a naturii lor animalice s-a instalat foarte repede. Pericolul de a fi dominaţi de porniri instinctuale foarte puternice şi de a se întoarce la starea de inconştienţă completă era într-adevăr foarte real. Ruşinea şi tabuurile legate de anumite părţi ale corpului şi de funcţiile corporale, mai ales de sexualitate, şi-au făcut apariţia. Lumina conştiinţei lor nu era încă suficient de puternică pentru a se putea împrieteni cu natura lor animalică, pentru a-i permite acesteia să existe şi chiar pentru a se bucura de acest aspect al fiinţei lor — cu atât mai puţin pentru a pătrunde mai adânc în ea şi a descoperi acolo divinul ascuns, realitatea în iluzie. Aşa că au făcut ce era necesar să facă. Au început să se disocieze de corpul lor. Acum se vedeau ca având un corp, în loc să considere că sunt corpul lor.

Când au apărut religiile, această disociere a devenit şi mai pronunţată prin credinţa că „nu eşti corpul tău”. Nenumăraţi oameni din Est şi din Vest au încercat de-a lungul timpului să îl găsească pe Dumnezeu, să găsească mântuirea sau iluminarea prin negarea corpului. Acest fapt a luat forma negării sentimentului de plăcere şi mai ales a negării sexualităţii, forma postului şi a altor practici ascetice. Oamenii şi-au provocat chiar şi dureri în încercarea de a slăbi trupul şi a-l pedepsi, de vreme ce îl considerau păcătos. În creştinism, aceasta se numea mortificarea cărnii. Alţii au încercat să se elibereze de corp intrând în stări de transă sau căutând experienţe care să le permită decorporalizarea. Mulţi mai practică încă acest lucru. Chiar şi despre Buddha se spune

că a practicat negarea corpului prin post şi prin forme extreme de ascetism timp de şase ani, dar nu a atins iluminarea până când nu a renunțat la aceste practici.

Fapt este că nimeni nu a ajuns la iluminare negându-şi corpul, luptând împotriva lui sau prin decorporalizare. Deşi o astfel de experiență poate fi fascinantă şi vă poate oferi o imagine fugară despre starea de eliberare din forma materială, mereu veți fi nevoiți ca în final să vă întoarceți în corp, unde are loc transformarea esențială. Transformarea se produce prin corp, nu în afara lui. Acesta este motivul pentru care niciun maestru autentic nu a susținut vreodată lupta împotriva corpului sau părăsirea acestuia, deşi discipolii lor, axați pe minte, au făcut-o deseori.

Din vechile învățături despre trup, au supraviețuit numai anumite fragmente, de exemplu, afirmația lui Isus potrivit căreia „tot trupul vostru se va umple de lumină"; ele au mai supraviețuit şi ca mituri, cum ar fi credința că Isus nu şi-a părăsit niciodată corpul, ci a rămas una cu el şi s-a ridicat la „ceruri" cu el. Până în ziua de azi, aproape nimeni nu a înțeles aceste fragmente sau sensul secret al anumitor mituri, iar credința că „nu suntem corpul nostru" a continuat să fie universală, ducând la negarea corpului şi la încercarea de a scăpa de el. Astfel, nenumărați oameni care au încercat să găsească adevărul au fost împiedicați să atingă împlinirea spirituală şi să afle „calea".

Este posibilă recuperarea învățăturilor pierdute despre semnificația corpului sau reconstruirea lor din fragmentele existente încă?

Nu este nevoie să facem asta. Toate învățăturile spirituale provin din aceeaşi Sursă. În acest sens, există şi a existat întotdeauna un singur maestru, care se manifestă sub mai multe forme diferite. Eu sunt acel maestru şi veți fi şi dvs. după ce veți reuşi să accedeți la Sursa interioară. Iar calea către aceasta o reprezintă corpul interior. Deşi toate învățăturile spirituale provin din aceeaşi Sursă, după ce ele sunt exprimate în cuvinte şi scrise, nu mai reprezintă decât o colecție de cuvinte — şi un cuvânt nu este decât un indicator, aşa cum am spus mai devreme. Toate aceste învățături sunt indicatoare care arată drumul înapoi către Sursă.

Am vorbit deja despre Adevărul ascuns în corpul dvs., dar voi rezuma încă o dată învățăturile pierdute ale vechilor maeştri — chiar dacă avem aici un alt indicator. Vă rog să vă străduiți să vă simțiți corpul interior în timp ce citiți sau ascultați.

Rugăciune pentru corp

Ceea ce percepeți ca pe o structură fizică densa, numită corp, supusă bolilor, îmbătrânirii şi morții, nu este ceva real în ultimă instanță — nu sunteți dvs. Este o percepție greşită a realității dvs. esențiale, aflată dincolo de naştere şi de moarte, şi se datorează limitărilor minții noastre, care, pierzând contactul cu *Ființa*, creează corpul ca dovadă a credinței sale iluzorii în separare şi pentru a-şi justifica starea de frică. Dar nu întoarceți spatele corpului, pentru că în acest simbol al efemerului, al limitării şi al morții, pe care îl percepeți ca fiind creația iluzorie a minții dvs., se află ascunsă splendoarea realității esențiale şi nemuritoare. Nu vă îndreptați atenția în altă parte în căutarea Adevărului, pentru că el nu poate fi găsit în altă parte decât în corp.

Nu luptați împotriva corpului, pentru că astfel luptați împotriva propriei realități. Sunteți corpul dvs. Corpul pe care îl puteți vedea şi atinge este numai un voal subțire şi iluzoriu. In spatele lui se află corpul interior invizibil, poarta către *Ființă*, către Viața Nemanifestă. Prin intermediul corpului interior sunteți conectat inseparabil cu această Viață Unică nemanifestă — nenăscută, nemuritoare, etern prezentă. Prin corpul interior sunteți una cu Dumnezeu pentru totdeauna.

S

Rădăcini interioare adânci

Cheia pentru a avea rădăcini interioare adânci este de a ne afla mereu în legătură cu corpul nostru interior — a-l simți în orice moment. Acest sentiment se va adânci rapid şi vă va transforma viața. Cu cât vă conştientizați mai mult corpul interior, cu atât frecvența sa vibratorie va fi mai înaltă, ca o lumină ce devine mai intensă pe măsură ce întoarceți mai mult comutatorul şi măriți alimentarea cu electricitate. La acest nivel superior de energie, negativismul nu poate să vă mai afecteze şi tindeți să atrageți noi situații care să reflecte această frecvență superioară.

Dacă vă mențineți atenția asupra corpului cât mai mult posibil, veți rămâne ancorat în clipa de față. Nu vă veți pierde în lumea exterioară şi nici în propria minte. Gândurile şi emoțiile, temerile şi dorințele, vor continua să existe într-o anumită măsură, dar nu vor mai prelua controlul.

Vă rog să analizați încotro este îndreptată atenția dvs. în acest moment. Mă ascultați pe mine sau citiți aceste cuvinte dintr-o carte. Acesta este punctul în care se concentrează atenția dvs. De asemenea, sunteți conştient periferic de alți oameni, de mediul ambiant ş.a.m.d. Mai mult, poate că în timp ce citiți sau ascultați cuvintele mele există şi o oarecare activitate mentală legată de conținutul lor, vreun comentariu mental. Şi totuşi nu este nevoie ca vreuna dintre acestea să vă absoarbă toată atenția. încercați ca în acelaşi timp să intrați în contact cu corpul dvs. interior. Păstrați-vă o parte din atenție îndreptată spre interior. Nu o lăsați să se concentreze toată în exterior. Simțiți-vă corpul din interior, ca pe un câmp energetic unic. Este ca şi cum ați asculta sau citi cu întreg corpul. Faceți acest exercițiu în zilele şi săptămânile următoare. Nu vă cedați întreaga atenție minții şi lumii exterioare. Încercați neapărat să vă concentrați asupra a ceea ce faceți, dar simțiți-vă corpul interior ori de câte ori este posibil. Rămâneți înrădăcinat în el. Apoi observați felul în care acest lucru vă schimbă starea de conştiință şi calitatea performanței în activitate.

De câte ori aşteptați ceva, oriunde v-ați afla, folosiți acest timp pentru a vă simți corpul interior. Astfel, aglomerările de trafic şi cozile vor deveni foarte agreabile. În loc să vă proiectați mental în afara ***Clipei de acum***, pătrundeți mai adânc în prezent, intrând mai adânc în corpul dvs.

Arta intuirii corpului interior se va transforma într-un mod de viață total diferit, într-o stare de permanentă conectare cu *Ființa* şi va adăuga vieții dvs. o profunzime pe care nu ați mai cunoscut-o până acum.

Este uşor să rămâi prezent ca observator al minții proprii când eşti profund înrădăcinat în corpul tău. Indiferent ce se întâmplă în exterior, nimic nu te mai poate tulbura.

Atâta vreme cât nu veți fi prezent — iar locuirea corpului este mereu un aspect esențial al acestei stări — veți continua a fiți condus de minte. Scenariul înscris în mintea dvs., pe care l-ați învățat cu mult timp în urmă, condiționarea propriei minți, vă va dicta gândirea şi comportamentul. Poate că vă veți elibera de ea pentru scurte intervale de timp, dar eliberarea va fi rareori de lungă durată. Acest lucru este adevărat mai ales atunci când ceva „merge prost" sau atunci când suferiți o pierdere sau aveți o supărare. Reacția dvs. condiționată va fi involuntară, automată şi predictibilă, alimentată de unica emoție fundamentală afectată la baza stării de identificare cu mintea: frica. Aşa că, atunci când vor apărea astfel de obstacole, pentru că apar întotdeauna, faceți-vă un obicei din a intra imediat în trup, concentrându-vă cât puteți de mult asupra câmpului energetic intern al corpului. Nu este nevoie să dureze mult, doar câteva secunde. Dar trebuie să faceți asta chiar în momentul în care vă confruntați cu obstacolul. Orice amânare va permite apariția unei reacții mental-emoționale ce poate prelua controlul. Când vă concentrați asupra interiorului şi vă simțiți corpul interior, deveniți imediat calm şi prezent, pentru că vă retrageți conştiința din minte. Dacă în această situație este nevoie de un răspuns, acesta va apărea de la nivelul profund la care vă aflați. Aşa cum Soarele este infinit mai strălucitor decât flacăra lumânării, tot aşa există infinit mai multă inteligență în *Ființă* decât în mintea dvs.

Atâta timp cât vă aflați într-un contact conştient cu corpul interior, sunteți ca un copac adânc înrădăcinat în pământ sau ca o clădire cu o fundație adâncă şi solidă. Ultima analogie a fost folosită de Isus în parabola greşit înțeleasă a celor doi oameni care construiau o casă. Unul dintre cei doi oameni o construieşte pe nisip, fără fundație, iar, când vin furtunile şi inundațiile, casa este luată de ape. Celălalt sapă adânc, până când ajunge la stâncă şi apoi îşi construieşte casa, pe care apele revărsate nu o pot muta din loc.

Înainte de a intra în corp, iartă

M-am simțit foarte incomod când am încercat să îmi mut atenția asupra corpului interior. Am avut o senzație de agitație şi de greață. Aşa că nu am putut trăi lucrul despre care vorbiți.

Ceea ce ați simțit a fost o emoție reziduală, de care probabil nu ați fost conştient până când nu ați început să fiți mai atent la corpul dvs. Dacă nu îi acordați puțină atenție la început, emoția respectivă vă va împiedica să dobândiți accesul la corpul interior, aflat la un nivel mai profund, în spatele său.

A-i acorda atenție nu înseamnă să începeți să vă gândiți la ea. Înseamnă să observați pur şi simplu emoția, să o simțiți pe deplin şi astfel să o recunoaşteți şi să o acceptați ca atare. Unele

emoții sunt uşor de identificat: furie, frică, durere ş.a.m.d. Altele pot fi mai greu de etichetat — sentimente vagi de disconfort, greutate sau constrângere, la jumătatea drumului între o emoție şi o senzație fizică. În orice caz, ceea ce contează nu este dacă puteți sau nu să îi ataşați o etichetă mentală, ci dacă puteți aduce sentimentul cât mai mult în conştiință. Atenția este cheia transformării — şi o atenție totală implică de asemenea acceptarea. Atenția este ca o rază de lumină — puterea concentrată a conştiinței care transformă totul în ea însăşi.

Într-un organism complet funcțional, o emoție are o durată de viață foarte scurtă. Este ca un val sau ca o undă de moment la suprafața Ființei. Când nu sunteți în corpul dvs., totuşi, o emoție poate supraviețui în dvs. timp de zile ori săptămâni întregi sau se poate alătura altor emoții cu o frecvență similară, care, după ce au apărut, au format corpul-durere, un parazit ce poate trăi în interiorul dvs. ani la rând, alimentându-se cu energia dvs., conducând la boli fizice şi făcându-vă nefericit (vezi capitolul 2).

Concentrați-vă, aşadar, atenția asupra simțirii emoției şi verificați dacă mintea nu s-a ataşat cumva de un tipar de suferință, ca, de exemplu, învinovățirea, autocompătimirea sau resentimentele — toate acestea alimentând emoția. Dacă este aşa înseamnă că încă nu ați iertat. Lipsa iertării vizează deseori o altă persoană sau chiar pe dvs., dar poate viza la fel de bine o situație sau o stare de fapt — trecută, prezentă sau viitoare — pe care mintea refuză să o accepte. Da, lipsa iertării se poate manifesta chiar şi cu privire la viitor. Aceasta denotă refuzul minții de a accepta incertitudinea, de a accepta că viitorul se află, în ultimă instanță, în afara controlului ei. Iertarea înseamnă abandonarea nemulțumirilor, şi astfel renunțarea la durere. Ea se produce de la sine după ce realizați că pretențiile dvs. nu fac decât să întărească un fals sentiment de sine. Iertarea înseamnă să nu mai opunem rezistență vieții — să îi permitem să trăiască prin noi. Alternativele sunt durerea şi suferința, o restrângere a fluxului de energie vitală şi, în multe cazuri, îmbolnăvirea fizică.

În momentul în care iertați cu adevărat, vă retrageți puterea de sub dominația minții. Risipa iertării este chiar natura minții, aşa cum sinele fals, construit de minte, nu poate supraviețui fără luptă şi conflict. Mintea nu poate ierta. Numai dvs. puteți. Deveniți prezent, intrați în corpul dvs., simțiți pacea şi liniştea: vibrantă revărsate de *Ființă*. De aceea Isus a spus: „înainte de a intra în templu, iertați”.

Legătura cu nemanifestul

Care este relația dintre prezență şi corpul interior?

Prezența este conştiință pură — conştiință care a fost retrasă din minte, din lumea formei. Corpul interior este legătura dvs. cu Nemanifestul, iar în cele mai profunde aspecte ale sale chiar este Nemanifestul: Sursa din care se revarsă conştiința, aşa cum lumina se revarsă de la Soare. Conştiința corpului interior este amintirea conştientizată a originii sale şi întoarcerea la Sursă.

Nemanifestul este acelaşi lucru cu Viața?

Da. Cuvântul Nemanifest încearcă, printr-o definire negativă, să exprime Ceea ce nu poate fi spus, gândit sau imaginat. Indică ceea ce este spunând ceea ce nu este. *Ființa*, pe de altă parte, este un termen pozitiv. Vă rog să nu vă ataşați de niciunul dintre aceste cuvinte şi nu începeți să credeți în ele. Şi ele nu sunt mai mult decât simple indicatoare.

Ați spus că prezența este conştiința retrasă din minte, Cine operează această retragere?

Dvs. faceți asta. Dar pentru că în esență sunteți conştiință, am putea la fel de bine să spunem că este o trezire a conştiinței din visul formei. Asta nu înseamnă că propria dvs. formă va dispărea instantaneu într-o explozie de lumină. Puteți continua să existați având forma dvs. prezentă şi fiind totuşi conştient de profunzimea fără formă şi fără moarte din dvs.

Trebuie să recunosc că toate acestea depăşesc cu mult puterea mea de înțelegere şi totuşi, la un nivel mai profund, mi se pare că ştiu despre ce vorbiți. Este mai curând un sentiment decât altceva. Mă păcălesc singur?

Nu, nu vă păcăliți singur. Ceea ce simțiți vă va conduce mai aproape decât gândirea de cel care sunteți cu adevărat. Nu pot să vă spun nimic ce să nu cunoaşteți deja în adâncul sufletului. Ajungând la un anumit stadiu de conectare interioară, recunoaşteți adevărul, când îl auziți. Dacă

nu ați ajuns încă la acest stadiu, practicarea conştientizării corpului va produce profunzimea necesară.

Încetinirea procesului de îmbătrânire

Între timp, conştiința corpului interior aduce o serie de beneficii în plan fizic. Unul dintre acestea este o reducere semnificativă a procesului de îmbătrânire a corpului fizic.

În timp ce corpul exterior pare să îmbătrânească în mod obişnuit şi să se ofilească destul de repede, corpul interior nu se schimbă în timp; puteți doar să îl simțiți mai bine şi să pătrundeți în el mai profund. Dacă acum aveți 20 de ani, câmpul energetic al corpului interior va fi simțit la fel şi la 80 de ani. Vivacitatea lui va fi la fel de vibrantă. Imediat ce starea dvs. obişnuită nu mai înseamnă existență în afara corpului, prins în capcana minții, ci existență în corp şi prezență „aici şi acum", corpul dvs. fizic se va simți mai uşor, mai curat şi mai viu. Pe măsură ce în corp există mai multă conştiință, structura sa moleculară devine mai puțin densă. Mai multă conştiință înseamnă reducerea iluziei materialității.

Când vă identificați mai mult cu corpul interior atemporal decât cu corpul exterior, când prezența devine modul dvs. normal de conştiință, iar trecutul şi viitorul nu vă mai domină atenția, nu mai acumulați timp în psihicul dvs. şi în celulele corpului. Acumularea timpului ca povară psihologică a trecutului şi a viitorului reduce foarte mult capacitatea celulelor de a se reînnoi. Aşa că, dacă vă locuiți corpul interior, corpul exterior va îmbătrâni mult mai încet; şi chiar şi atunci când aceasta se va întâmpla, esența dvs. atemporală îşi va transmite strălucirea prin intermediul formei exterioare şi nu veți da impresia unei persoane bătrâne.

Există dovezi ştiințifice în acest sens?

Încercați şi veți fi dvs. înşivă dovada.

Fortificarea sistemului imunitar

Atunci când veți începe să vă locuiți corpul, veți observa alt beneficiu al acestei practici, vizibil în lumea fizică, şi anume o fortificare considerabilă a sistemului imunitar. Cu cât aduceți mai multă conştiință în corp, cu atât sistemul imunitar devine mai puternic. Este ca şi cum fiecare celulă se trezeşte şi se bucură. Corpul iubeşte atenția acordată. Este şi o puternică formă de autovindecare. Cele mai multe boli se strecoară pe nesimțite înăuntru atunci când nu sunteți prezenl în corp. Dacă stăpânul nu este acasă, aici se instalează tot felul de caractere dubioase. Când vă locuiți corpul, oricărui oaspete nedorit îi va fi greu să pătrundă acolo.

Dar nu se fortifică doar sistemul imunitar fizic; şi sistemul imunitar psihic devine mai puternic. Acesta din urmă vă protejează de câmpurile energetice mental-emoționale negative ale altor persoane, care sunt de altfel extrem de contagioase. Locuirea corpului nu vă protejează prin ridicarea unui scut, ci prin ridicarea frecvenței vibratorii a întregului câmp energetic, astfel încât orice lucru care vibrează la o frecvență mai mică, de exemplu, frica, furia, depresia ş.a.m.d., există acum în ceea ce este de fapt o ordine diferită a realității. Toate acestea nu mai pătrund în câmpul conştiinței dvs., iar, dacă se întâmplă asta, nu mai trebuie să le opuneți niciun fel de rezistență, pentru că trec fără să lase urme. Vă rog să nu acceptați şi nici să respingeți din start ceea ce vă spun. Testați informațiile.

Există o tehnică simplă, dar foarte puternică de meditație pentru autovindecare, pe care o puteți practica ori de câte ori simțiți nevoia să vă fortificați sistemul imunitar. Este extrem de eficientă atât dacă o folosiți chiar de la primele simptome ale bolii, cât şi în cazul bolilor care s-au instalat deja, cu condiția să o folosiți frecvent şi concentrându-vă intens. Ea va contracara orice întrerupere în câmpul dvs. energetic, produsă de o formă sau alta de negativism. Totuşi, nu este un substitut pentru practica permanentă a prezenței în corp; altfel, efectul său va fi doar temporar. Iată despre ce este vorba.

Când aveți câteva minute libere, mai ales seara la culcare şi dimineața la trezire, înainte de a vă ridica din pat, „inundați-vă" corpul cu conştiință. Închideți ochii. Stați întins pe spate. Alegeți diferite părți ale corpului asupra cărora la început vă veți concentra foarte puțin timp: palmele, tălpile, brațele, picioarele, abdomenul, pieptul, capul ş.a.m.d. Simțiți energia vieții din interiorul acestor părți cât puteți de intens. Rămâneți concentrat asupra fiecărei părți timp de 15 secunde. Apoi lăsați-vă atenția să traverseze corpul, ca un val, de câteva ori, de la picioare spre cap şi

invers. Această traversare nu trebuie să dureze mai mult de un minut. După aceea, simțiți-vă corpul interior în întregime, ca pe un câmp energetic unic. Păstrați acest sentiment timp de câteva minute. În tot acest timp, fiți prezent cu intensitate în fiecare celulă a corpului. Nu vă îngrijorați dacă mintea reuşeşte ocazional să vă atragă atenția în afara corpului, pierzându-vă astfel în gânduri. Imediat ce ați observat că se întâmplă acest lucru, întoarceți-vă atenția asupra corpului interior.

Lăsați respirația să vă conducă prin corp

Uneori, când mintea mea este foarte activă, dobândeşte o asemenea forță, încât îmi este imposibil să-mi mut atenția de la ea şi să-mi simt corpul interior. Acest lucru se întâmplă mai ales atunci când intru într-un tipar de îngrijorare sau de anxietate. Puteți să-mi sugerați ce să fac?

Dacă la un moment dat descoperiți că vă este greu să intrați în legătură cu corpul interior, este mai uşor să începeți prin a vă concentra asupra respirației. Respirația conştientă, care este de altfel o meditație foarte puternică, vă va aduce treptat în contact cu corpul. Urmăriți-vă respirația cu atenție, în timp ce aerul intră şi iese din corp. Inhalați, simțiți cum abdomenul se dilată şi se contractă uşor, la fiecare inspirație şi expirație. Dacă vă este mai uşor să vizualizați, închideți ochii şi imaginați-vă scăldat în lumină sau scufundat într-o substanță luminoasă — o mare de conştiință. Apoi inspirați această lumină. Simțiți cum această substanță luminoasă vă umple corpul, făcându-l şi pe el luminos. Apoi treptat, concentrați-vă mai mult asupra a ceea ce simțiți. Acum sunteți în corp. Nu vă ataşați de nicio imagine vizuală.

S

Folosirea creativă a mintii

Dacă aveți nevoie să vă folosiți mintea pentru un scop anume, folosiți-o în conjuncție cu corpul interior. Numai dacă veți reuşi să fiți conştient fără a avea gânduri vă veți putea folosi mintea în mod creativ, iar cea mai uşoară cale de a intra în această stare este prin corp. Ori de câte ori aveți nevoie de un răspuns, de o soluție sau de o idee creativă, încetați să gândiți pentru un moment, îndreptându-vă atenția asupra câmpului energetic interior. Conştientizați calmul. Când vă reluați şirul gândurilor, ele vor fi proaspete şi creative. În orice activitate mentală, obişnuiți-vă să oscilați la fiecare câteva minute între gândire şi un mod de ascultare interioară, un calm interior. Am putea spune: nu gândiți doar cu mintea, gândiți şi cu corpul.

S

Arta de a asculta

Când ascultați o altă persoană, nu o ascultați doar cu mintea, ascultați-o cu tot corpul. Simțiți câmpul energetic al corpului dvs. interior în timp ce o ascultați. Acest sentiment deviază atenția de la gândire şi creează un spațiu de calm, ce vă va permite să ascultați efectiv, fără intervenția minții. Îi acordați celui din fața dvs. un spațiu — în care să existe. Este cel mai prețios dar pe care i-l puteți face. Majoritatea oamenilor nu ştiu să asculte pentru că cea mai mare parte a atenției lor este absorbită de gândire. Sunt mai atenți la gândurile lor decât la ceea ce spune celălalt şi nu sunt deloc atenți la ceea ce contează într-adevăr: *Ființa* celeilalte persoane, *Ființă* aflată în spatele cuvintelor şi al gândurilor. Desigur, nu puteți simți *Ființa* altei persoane decât prin intermediul propriei *Ființe*. Acesta este începutul realizării unificării, care este iubirea. La cel mai profund nivel al *Ființei* sunteți una cu tot ceea ce există.

Cele mai multe relații umane presupun în principal minți aflate în interacțiune, nu ființe umane ce comunică unele cu altele, ființe aflate în comuniune. Nicio relație nu poate înflori în acest fel. Acesta este motivul pentru care există atât de multe relații conflictuale. Când mintea vă conduce viața, conflictul, luptele şi problemele sunt inevitabile. Legătura cu corpul interior creează un spațiu gol unde mintea nu există şi în care o relație poate înflori.

Capitolul 7
Porți către lumea nemanifestă

Să pătrundem şi mai adânc în corp

Îmi pot simți energia din corp, mai ales în brațe şi în picioare, dar nu reuşesc să merg mai departe, aşa cum ați sugerat dvs. mai devreme.

Faceți următorul exercițiu ca pe o meditație. Nu este nevoie să dureze mult. Zece până la 15 minute sunt suficiente. Asigurați-vă mai întâi că nu există factori externi care să vă tulbure, cum ar fi soneria telefonului sau persoane care ar putea să vă întrerupă. Aşezați-vă pe un scaun, dar nu vă lăsați pe spate. Mențineți-vă coloana vertebrală dreaptă. Aceasta vă va ajuta să rămâneți vigilent. Sau luați poziția dvs. favorită de meditație.

Asigurați-vă că aveți corpul relaxat. Închideți ochii. Respirați profund de câteva ori. Simțiți-vă respirația în partea inferioară a abdomenului, ca şi cum ar fi acolo. Observați cum aceasta se dilată şi se contractă uşor, în timp ce aerul intră şi iese din corp. Apoi conştientizați întregul câmp energetic interior al corpului. Nu vă gândiți la el, încercați să-l simțiți. Făcând aceasta, vă retrageți conştiința din câmpul minții. Dacă vi se pare utilă, folosiți vizualizarea „luminii" pe care am descris-o mai devreme.

Când vă veți putea simți clar corpul interior ca pe un câmp energetic unic, abandonați, dacă este posibil, orice imagine vizuală şi concentrați-vă exclusiv asupra a ceea ce sunteți.

Dacă puteți, abandonați inclusiv orice imagine mentală ați mai avea încă despre corpul fizic. Tot ceea ce rămâne este un sentiment de prezență sau de „*Ființa*re" învăluitor, iar corpul interior este simțit ca şi cum nu ar avea granițe. Apoi adânciți-vă şi mai mult atenția în acest sentiment. Deveniți una cu el. Contopiți-vă cu câmpul energetic, astfel încât să nu mai percepeți vreo dualitate între observator şi observat, între dvs. şi corpul dvs. Distincția dintre interior şi exterior se dizolvă şi ea acum, astfel încât nu mai există un corp interior. Adâncindu-vă şi mai mult în corp, transcendeți în sus trupul.

Rămâneți în această arie a Ființei pure cât timp vă simțiți bine; apoi deveniți din nou conştient de corpul fizic, de respirație şi de simțurile fizice, deschideți ochii. Timp de câteva minute, priviți ceea ce vă înconjoară într-un mod meditativ — adică, fără a ataşa mental etichete — şi continuați să vă simțiți corpul interior în tot acest timp.

S

Accesul la această lume lipsită de forme este eliberator. Vă eliberează de legătura cu forma şi de identificarea cu ea. Este viața în starea ei nediferențiată, dinainte de fragmentarea ei în multiplicitate. O putem numi Nemanifestul, Sursa invizibilă a tuturor lucrurilor, *Ființa* din toate ființele. Este o lume a calmului şi a păcii profunde, dar şi a bucuriei şi a vitalității intense. Ori de câte ori sunteți prezent, deveniți într-o anumită măsură „transparent" pentru lumină, pentru conştiința pură izvorâtă din această Sursă. Veți realiza de asemenea că lumina nu este separată de *Ființa* dvs., ci constituie însăşi esența dvs.

Sursa chi-ului

Oare Nemanifestul este ceea ce în Orient se numeşte chi, un fel de energie vitală universală?

Nu, nu este. Nemanifestul este sursa acestui chi. Chi este câmpul energetic interior al corpului dvs. Este puntea dintre eul dvs. exterior şi Sursă. Se află la jumătatea drumului dintre manifest, lumea formei, şi Nemanifest. Chi poate fi comparat cu un râu sau cu un flux de energie. Dacă vă concentrați conştiința din ce în ce mai adânc asupra corpului interior, urmați cursul acestui râu înapoi către Sursa lui. Chi este mişcare; Nemanifestul este liniştire. Când ajungeți în punctul liniştirii absolute, care în acelaşi timp vibrează de viață, ați lăsat în urmă corpul interior şi pe chi şi ați ajuns la Sursa însăşi: Nemanifestul. Chi este legătura dintre Nemanifest şi universul fizic.

Aşa că, dacă vă îndreptați atenția din ce în ce mai profund în corpul interior, s-ar putea să ajungeți în acest punct unic, în care lumea se dizolvă în Nemanifest, iar Nemanifestul ia forma fluxului de energie chi, care devine apoi lumea. Acesta este punctul naşterii şi al morții. Când conştiința dvs. este orientată spre exterior, îşi fac apariția mintea şi lumea. Când este orientată spre interior, îşi dă seama de propria Sursă şi se întoarce înapoi în Nemanifest. Apoi, când conştiința revine în lumea manifestă, vă reluați identitatea de formă pe care temporar ați abandonat-o. Aveți un nume, un trecut, o situație de viață, un viitor. Dar, dintr-un punct de vedere fundamental, nu mai sunteți persoana dinainte: aveți o imagine a unei realități interioare care nu aparține „acestei lumi", deşi nu este separată de ea, aşa cum nu este separată nici de dvs.

Acum, adoptați următorul exercițiu ca practică spirituală zilnică: pe măsură ce avansați în viață, nu acordați niciodată 100% din atenția dvs. lumii exterioare şi minții. Păstrați o parte din ea în interior. Am vorbit deja despre acest lucru. Simțiți-vă corpul interior chiar şi atunci când vă angajați în activitățile zilnice, mai ales într-o relație cu o altă persoană sau cu natura. Simțiți liniştea din adâncul fiecăreia. Păstrați poarta deschisă. Este foarte posibil să fiți conştienți de Nemanifest pe tot parcursul vieții. Îl veți simți ca pe un sentiment profund de pace undeva în fundal, ca pe o stare de liniştire ce nu vă părăseşte niciodată, indiferent ce se întâmplă în exterior. Deveniți o punte între Nemanifest şi manifest, între Dumnezeu şi lume. Aceasta este starea de conectare cu Sursa pe care o numim iluminare.

Nu rămâneți cu impresia că Nemanifestul este separat de manifest. Cum ar putea fi? El este viața ce animă orice formă, esența interioară a tot ceea ce există. Dați-mi voie să vă explic.

Somnul fără vise

Dvs. faceți o călătorie în Nemanifest în fiecare seară, când intrați în faza somnului profund, fără vise. Deveniți una cu Sursa. De aici vă luați energia vitală ce vă susține pentru o vreme atunci când vă întoarceți în lumea manifestă, lumea formelor separate. Această energie este mult mai vitală decât mâncarea: „Omul nu trăieşte numai cu pâine". Dar în timpul somnului fără vise nu pătrundeți în el în mod conştient. Deşi funcțiile corporale încă se păstrează, „dumneavoastră" nu mai existați în această stare. Vă puteți imagina cum ar fi să intrați în somnul fără vise păstrându-vă o conştiință deplină? Este imposibil de imaginat, pentru că această stare nu are conținut.

Nemanifestul nu vă eliberează până când nu pătrundeți aici în mod conştient. Acesta este motivul pentru care Isus nu a spus: „Adevărul vă va elibera", ci: „Veți cunoaşte adevărul şi adevărul vă va elibera". Acesta nu este un adevăr conceptual. Este adevărul vieții eterne, de dincolo de formă, pe care ori îl cunoaştem direct, ori nu-l cunoaştem deloc. Dar nu încercați să rămâneți conştient în timpul somnului fără vise. Este foarte puțin probabil să reuşiți. Cel mult, ați putea să rămâneți conştient în timpul visului, dar nu mai mult de atât. Acest lucru se numeşte visare lucidă, care poate fi o stare interesantă şi fascinantă, dar nu eliberatoare.

Aşa că folosiți-vă corpul interior ca poartă prin care să intrați în Nemanifest şi păstrați deschisă această poartă ca să rămâneți conectat la Sursă tot timpul. Pentru corpul interior nu contează dacă corpul dvs. fizic este tânăr sau bătrân, slab sau puternic. Corpul interior este atemporal. Dacă nu puteți încă să vă simțiți corpul interior, folosiți una dintre celelalte porți, deşi, în ultimă instanță, ele sunt una. Am vorbit deja destul de mult despre unele, dar voi relua aici totul pe scurt.

Alte porți

Clipa de acum poate fi considerată poarta principală. Este un aspect esențial al fiecăreia dintre celelalte porți, inclusiv al corpului interior. Nu puteți fi prezent în corpul dvs. fără a fi intens prezent în clipa de față.

Timpul şi manifestul sunt inexorabil legate întocmai ca prezentul atemporal şi Nemanifestul. Când dizolvați timpul psihologic prin conştiința intensă a momentului prezent, deveniți conştient de Nemanifest atât direct, cât şi indirect. În mod direct, îl veți simți sub forma iradierii şi puterii prezenței dvs. conştiente — fără vreun conținut, doar prezență. Indirect, sunteți conştient de Nemanifest în şi prin lumea senzorială. Cu alte cuvinte, simțiți esența lui Dumnezeu în fiecare creatură, în fiece floare, în fiece piatră şi vă dați seama de faptul că: „Tot ceea ce există este sfânt". Din acest motiv, Isus, vorbind în întregime din esența sau din identitatea sa cu Cristos,

spune în Evanghelia după Toma: „Despicați o bucată de lemn; eu sunt acolo. Ridicați o piatră şi mă veți găsi acolo”.

O altă poartă către Nemanifest este creată prin oprirea gândirii.

Acest proces poate începe cu un lucru foarte simplu, ca, de exemplu, respirația conştientă sau privitul unei flori, într-o stare de vigilență intensă, astfel încât să nu existe niciun comentariu mental în acest timp. Există multe feluri de a crea o întrerupere în fluxul nesfârşit al gândurilor. Meditația vizează tocmai acest lucru. Gândurile fac parte din lumea manifestă. Activitatea mentală continuă vă țină prizonier în lumea formei şi devine un ecran opac, ce vă împiedică să deveniți conştient de Nemanifest, conştient de esența divină atemporală şi lipsită de formă, aflată în dvs. şi în toate celelalte lucruri şi creaturi. Când sunteți intens prezent, nu trebuie să vă mai preocupe găsirea unei modalități de oprire a gândirii, pentru că mintea se opreşte automat. Acesta este motivul pentru care am spus că prezentul este un aspect esențial al tuturor celorlalte porți.

Abandonarea — *înlăturarea rezistenței mental-emoționale în fața a ceea ce există* — devine şi ea o importantă cale de acces către Nemanifest. Motivul este simplu: rezistența internă vă izolează de ceilalți, de dvs. înşivă, de lumea din jur. Ea amplifică sentimentul de separare, de a cărui supraviețuire depinde sinele fals. Cu cât sentimentul separării este mai puternic, cu atât sunteți mai legat de lumea manifestă, de lumea formelor separate. Cu cât sunteți mai legat de lumea formei, cu atât identitatea dvs. ca formă devine mai impenetrabilă. Poarta este închisă şi sunteți izolat de dimensiunea interioară, dimensiunea profunzimii. În starea de abandonare, identitatea dvs. de formă slăbeşte şi devine, într-o anumită măsură, „transparentă”, astfel că Nemanifestul îşi poate trimite razele prin ea.

De dvs. depinde deschiderea acestei porți în viața dvs., care vă va aduce accesul conştient către Nemanifest. Stabiliți contactul cu câmpul energetic al corpului interior, fiți prezent intens, scăpați de identificarea cu mintea, abandonați-vă în fața a ceea ce există; acestea toate sunt porți ce pot fi folosite — dar nu este nevoie să folosiți decât una.

Desigur, şi iubirea trebuie să fie una dintre aceste porți?

Nu. Imediat ce una dintre porți s-a deschis, iubirea este prezentă în dvs. prin „sentimentul-realizare” al unificării. Iubirea nu este o poartă; este ceea ce pătrunde prin poartă în această lume. Atâta timp cât sunteți prins în capcana identității de formă, nu poate exista niciun fel de iubire. Sarcina dvs. nu este să căutați iubirea, ci să găsiți o poartă prin care să poată intra iubirea.

Liniştea

Mai există şi alte porți în afara celor pe care le-ați menționat?

Da, mai există. Nemanifestul nu este separat de manifest. Lumea este îmbibată de Nemanifest, dar este atât de bine ascuns, încât aproape nimeni nu reuşeşte să-l sesizeze. Dacă ați şti unde să căutați, l-ați găsi peste tot. În fiecare moment se deschide câte o poartă.

Auziți câinele care latră în depărtare? Sau maşina care trece? Ascultați cu atenție. Puteți simți prezența Nemanifestului în ele? Nu puteți? Căutați-l în liniştea din care vin sunetele şi în care se întorc. Acordați mai multă atenție liniştii decât sunetelor. Faptul că acordați atenție liniştii exterioare creează liniştea interioară; mintea se linişteşte. Se deschide o poartă.

Fiecare sunet se naşte din linişte, moare înapoi în linişte şi în timpul vieții sale este înconjurat de linişte. Liniştea îi permite sunetului să existe. Este o parte intrinsecă, dar nemanifestă a fiecărui sunet, a fiecărei note muzicale, a fiecărui cântec, a fiecărui cuvânt. Nemanifestul este prezent în această lume sub forma liniştii. De aceea s-a spus că niciun lucru din această lume nu este mai asemănător cu esența divină decât liniştea. Tot ce trebuie să faceți este să-i acordați atenție. Chiar şi în timpul unei conversații, conştientizați pauzele dintre cuvinte, scurtele intervale de linişte dintre propoziții. În timp ce faceți acest lucru, dimensiunea liniştirii va creşte în dvs. Nu puteți fi atent la linişte fără ca simultan să nu se facă linişte şi în dvs. Linişte în afară, linişte în interior. Ați intrat în Nemanifest.

Spațiul

Aşa cum niciun sunet nu poate exista fără linişte, niciun lucru nu poate exista fără nimic, fără spațiul gol care îi permite să existe. Fiecare obiect fizic sau corp vine din nimic, este

înconjurat de nimic şi în final se va întoarce în nimic. Nu numai atât, chiar şi în interiorul fiecărui corp fizic există mult mai mult „nimic” decât „ceva”. Fizicienii ne spun că soliditatea materiei este o iluzie. Chiar şi materia aparent solidă, inclusiv corpul dvs. fizic, este aproape 100% spaţiu gol — atât de vaste sunt distanţele dintre atomi în comparaţie cu mărimea lor. Ba şi mai mult, chiar în interiorul fiecărui atom în cea mai mare parte există doar spaţiu gol. Ceea ce rămâne este mai mult o frecvenţă vibratorie decât particule de materie solidă, seamănă mai mult cu o notă muzicală. Budiştii ştiu acest lucru de peste 2.500 de ani. „Forma este vid, vidul este formă”, afirmă *Sutra Inimii*, unul dintre cele mai cunoscute texte vechi budiste. Esenţa tuturor lucrurilor este vidul.

Nemanifestul nu este prezent în această lume numai ca linişte; el îmbibă întregul univers fizic ca spaţiu — din interior şi din exterior. Este o linişte care poate trece la fel de uşor neobservată. Toată lumea acordă atenţie lucrurilor din spaţiu, dar cine este atent la spaţiul însuşi?

Am impresia că vreţi să spuneţi că „ vidul” sau „ nimicul” nu este doar nimic, că el are o anumită calitate misterioasă. Ce este nimicul?

Nu puteţi pune o asemenea întrebare. Mintea dvs. a încercat să transforme nimicul în ceva. În momentul în care îl transformaţi în ceva, îl pierdeţi. Nimicul — spaţiul — este aparenţa Nemanifestului sub forma unui fenomen exterior într-o lume percepută prin simţuri. Cam atât putem spune despre el şi chiar şi ceea ce am spus este un fel de paradox. Nu poate deveni un obiect al cunoaşterii. Nu vă puteţi face o teză de doctorat pe tema „nimicului”. Când oamenii de ştiinţă studiază spaţiul, îl transformă de obicei în ceva şi astfel pierd total din vedere însăşi esenţa sa. Nu este de mirare că ultima teorie despre spaţiu afirmă că el nu este gol deloc, că este umplut de o substanţă. Odată ce aveţi o teorie, nu este prea greu să găsiţi dovezi care să o susţină, cel puţin până când apare o altă teorie.

„Nimicul” poate deveni pentru dvs. o poartă către Nemanifest numai dacă nu încercaţi să-l „apucaţi” sau să-l înţelegeţi.

Nu asta facem acum?

Nu, deloc. Eu încerc să vă ofer câteva jaloane, ca să vă arăt cum puteţi introduce dimensiunea Nemanifestului în viaţa dvs. Nu încercăm să-l înţelegem. Nu este nimic de înţeles.

Spaţiul nu are „existenţă”. „A exista” înseamnă literalmente „a ieşi în evidenţă”. Nu puteţi înţelege spaţiul pentru că el nu iese în evidenţă. Deşi spaţiul în sine nu are existenţă, ci permite tuturor lucrurilor să existe. Nici liniştea nu are existenţă şi nici Nemanifestul.

Ce se întâmplă dacă vă retrageţi atenţia de la obiectele din spaţiu şi conştientizaţi spaţiul? Care este esenţa acestei camere? Mobila, tablourile ş.a.m.d. sunt în cameră, dar nu sunt camera. Pereţii, podeaua şi tavanul definesc limitele camerei, dar nici ele nu sunt camera. Care este, deci, esenţa camerei? Spaţiul, desigur, spaţiul gol. Nu ar exista nicio „cameră” fără el. Odată ce spaţiul este „nimic”, putem spune că ceea ce nu este acolo este mult mai important decât ceea ce este acolo. Aşa că fiţi atent la spaţiul din jurul dvs. Nu vă gândiţi la el. Simţiţi-l, aşa cum este. Fiţi atent la „nimic”.

În timp ce faceţi acest lucru, în interiorul dvs. se produce o modificare a conştiinţei. Iată de ce. Echivalentul interior al obiectelor din spaţiu, ca mobila, pereţii ş.a.m.d., reprezintă obiectele dvs. mentale: gânduri, emoţii şi obiecte ale simţurilor. Iar echivalentul interior al spaţiului este conştiinţa care le permite obiectelor mentale să existe, aşa cum spaţiul le permite tuturor lucrurilor să existe. Deci, dacă vă retrageţi atenţia de la lucruri — obiectele din spaţiu — automat vă retrageţi atenţia şi de la obiectele mentale. Cu alte cuvinte, nu puteţi în acelaşi timp să gândiţi şi să conştientizaţi spaţiul — sau liniştea. Conştientizând spaţiul gol din jurul dvs., deveniţi simultan conştient de spaţiul non-mental, al conştiinţei pure: Nemanifestul. Astfel, contemplarea spaţiului poate deveni o poartă pentru dvs.

Spaţiul şi liniştea sunt două aspecte ale aceluiaşi lucru, ale aceluiaşi nimic. Ele sunt o exteriorizare a spaţiului interior şi a liniştii interioare, care este liniştirea: uterul de o creativitate infinită al întregii existenţe. Cei mai mulţi oameni nu conştientizează deloc această dimensiune. Nu există spaţiu interior, nu există liniştire. Sunt dezechilibraţi. Cu alte cuvinte, ei cunosc lumea, sau cred că o cunosc, dar nu-l cunosc pe Dumnezeu. Se identifică exclusiv cu forma lor fizică şi psihologică, neconştientizând esenţa. Şi, deoarece fiecare formă este extrem de instabilă, trăiesc

cu frică. Această frică generează o percepție extrem de greşită a lor înşişi şi a altor oameni, o distorsiune în perspectiva lor despre lume.

Dacă un dezastru cosmic ar duce la sfârşitul lumii noastre, Nemanifestul ar rămâne total neafectat de acesta. *Cursul miracolelor* a exprimat foarte sugestiv acest adevăr: „Nimic real nu poate fi amenințat. Nimic ireal nu există. În aceasta constă pacea lui Dumnezeu".

Dacă rămâneți într-o legătură conştientă cu Nemanifestul, apreciați, iubiți şi respectați profund manifestul şi fiecare formă de viață din el ca pe o expresie a Ființei Unice de dincolo de formă. Ştiți de asemenea că fiecare formă este făcută să se dizolve din nou şi că, în ultimă instanță, niciun lucru exterior nu contează prea mult. Ați „învins lumea", după cum spunea Isus — sau, în cuvintele lui Buddha, ați „trecut pe malul celălalt".

Adevărata natură a spațiului şi a timpului

Gândiți-vă şi la acest lucru: dacă nu ar mai fi nimic în afara liniştii, ea nu ar exista pentru dvs.; nu ați şti ce este. Numai când apare sunetul se naşte liniştea. Analog, dacă ar exista numai spațiu fără niciun obiect în el, spațiul nu ar exista pentru dvs. Imaginați-vă că sunteți un punct al conştiinței ce pluteşte în imensitatea spațiului — fără stele, fără galaxii, numai vid. Brusc, spațiul nu ar mai fi imens; nu ar mai fi deloc.

Nu ar mai exista viteză, mişcare dintr-un loc în altul. Este nevoie de cel puțin două puncte de referință pentru ca distanța şi spațiul să apară. Spațiul ia naştere în momentul în care Unu devine doi şi „doi" devine „zece mii de lucruri", cum numeşte Lao Tse lumea manifestă, spațiul devine din ce în ce vast. Astfel, lumea şi spațiul apar simultan.

Nimic nu ar putea exista fără spațiu, şi totuşi spațiul este nimic. Înainte de naşterea universului, înainte de „Big Bang", dacă doriți, nu exista un imens spațiu gol care aştepta să fie umplut. Spațiul nu exista, nu exista niciun lucru. Exista numai Nemanifestul — Unu. Când Unu a devenit „zece mii de lucruri", dintr-odată a început să existe spațiul şi a permis existența a o mulțime de lucruri. De unde a venit el? A fost creat de Dumnezeu pentru a face loc universului? Sigur că nu. Spațiul este lipsa lucrurilor, aşa că nu a fost niciodată creat.

Ieşiți din casă într-o noapte senină şi priviți cerul. Miile de stele pe care le puteți vedea cu ochiul liber nu sunt mai mult decât o fracțiune infinitezimală din tot ceea ce există acolo. Peste 100 de miliarde de galaxii pot fi deja detectate cu cele mai puternice telescoape, fiecare galaxie fiind un „univers insular" cu miliarde de stele. Totuşi, şi mai uimitoare este infinitatea spațiului însuşi, profunzimea şi liniştea care-i permite acestei realități magnifice să existe. Nimic nu ar putea fi mai uimitor şi mai maiestuos decât imensitatea şi liniştea spațiului — şi, cu toate acestea, ce este spațiul? Un gol, un imens gol.

Ceea ce nouă ne apare ca spațiu în universul nostru perceput prin intermediul minții şi al simțurilor este însuşi Nemanifestul, exteriorizat. Este „corpul" lui Dumnezeu. Şi cel mai mare miracol este că această linişte şi vastitate care îi permit universului să existe nu se află numai acolo în spațiu — ci şi în sinea dvs. Când sunteți total prezent, îl întâlniți sub forma spațiului interior nemental, aflat în nemişcare. În sinea dvs., este imens ca profunzime, nu ca întindere. întinderea spațială este, în ultimă instanță, o percepție eronată a profunzimii infinite — un atribut al realității transcendente.

<u>După Einstein, spațiul şi timpul nu sunt separate. Nu înțeleg prea bine acest lucru, dar cred că el spune că timpul este a patra dimensiune a spațiului. O numeşte „continuumul spațio-temporal".</u>

Da. Ceea ce percepeți în exterior ca spațiu şi timp sunt, în ultimă instanță, iluzii, dar ele conțin un miez de adevăr. Ele sunt cele două atribute esențiale ale lui Dumnezeu, infinitatea şi eternitatea, percepute ca şi cum ar avea o existență externă în afara dvs. În sinea dvs., atât spațiul cât şi timpul au un echivalent interior ce dezvăluie natura lor adevărată, dar şi a dvs. În vreme ce spațiul este lumea non-mentală, de o profunzime infinită, aflată în nemişcare, echivalentul interior al timpului este prezența, conştiința eternei ***Clipei de acum***. Amintiți-vă că nu există nicio diferență între ele. Când spațiul şi timpul sunt realizate în interior ca Nemanifest — prezență şi absența minții — spațiul şi timpul exterior continuă să existe pentru dvs., dar devin mult mai puțin importante. Şi lumea continuă să existe, dar nu va mai fi capabilă să vă impună constrângeri.

Din acest motiv, **scopul ultim al lumii nu se află în ea, ci în transcendența ei**. Aşa cum dvs. nu ați fi conştient de spațiu dacă el nu ar conține obiecte, lumea este necesară pentru ca Nemanifestul să se realizeze. Poate că ați auzit proverbul budist: „Dacă nu ar fi iluzii, nu ar mai exista iluminare".

Prin intermediul lumii şi, în ultimă instanță, prin dvs., Nemanifestul se cunoaşte pe sine. Sunteți aici pentru a-i permite scopului divin al universului să se împlinească. Atât de important sunteți!

Moartea conştientă

În afară de somnul fără vise, despre care am vorbit deja, mai există o altă poartă involuntară. Ea se deschide pentru foarte scurt timp în momentul morții fizice. Chiar dacă ați ratat toate celelalte ocazii de realizare spirituală în timpul vieții, o ultimă poartă se va deschide pentru dvs. imediat după o corpul a murit.

Există nenumărate relatări ale celor care au avut impresia vizuală a acestei porți sub forma unei lumini strălucitoare şi apoi s-au întors din ceea ce este cunoscut sub numele de experiență a morții clinice. Mulți dintre ei au vorbit şi despre un sentiment de beatitudine şi pace profundă. În Cartea tibetană a morților, este descrisă ca „splendoarea luminoasă a luminii incolore a Nimicului", despre care se spune că este „eul nostru adevărat". Această poartă se deschide doar pentru foarte scurt timp şi, dacă nu ați întâlnit deja dimensiunea Nemanifestului în decursul vieții, este foarte probabil să o ratați. Cei mai mulți oameni poartă cu sine prea multă rezistență reziduală, prea multă frică, un ataşament prea mare față de experiența senzorială, o identificare prea puternică cu lumea manifestă. Aşa că, văzând poarta, se îndepărtează înfricoşați şi apoi îşi pierd conştiința. Cele mai multe dintre lucrurile care se întâmplă după aceasta sunt involuntare şi automate. În final, apare un nou ciclu al naşterii şi al morții. Prezența lor nu a fost încă suficient de puternică pentru nemurirea conştientă.

Deci, trecerea prin această poartă nu înseamnă anihilare?

Ca şi la celelalte porți, natura dvs. radiantă rămâne, dar nu şi personalitatea. În orice caz, tot ceea ce este real sau valoros în personalitatea dvs. este natura dvs. adevărată, a cărei strălucire răzbate dincolo de iluzii. Ea nu se pierde niciodată. Nimic din ceea ce este valoros — niciun lucru real — nu se pierde vreodată.

Apropierea morții şi moartea însăşi, disoluția formei fizice, este întotdeauna o ocazie minunată pentru realizarea spirituală. Această ocazie este pierdută în mod tragic de cele mai multe ori, de vreme ce trăim într-o cultură care nu ştie aproape nimic despre moarte, aşa cum nu ştie aproape nimic despre niciunul dintre lucrurile care contează cu adevărat.

Fiecare poartă este o poartă a morții, moartea sinelui. Când treceți prin ea, încetați să vă mai construiți identitatea din forma psihologică înjghebată de minte. Atunci realizați că moartea este o iluzie, aşa cum identificarea dvs. cu forma era o iluzie. Moartea de fapt înseamnă sfârşitul iluziei. Este dureroasă numai atâta timp cât vă agățați de iluzie.

Capitolul 8
Relații evoluate

Pătrundeți în Clipa de acum, oriunde v-ați afla.

Am crezut întotdeauna că adevărata iluminare nu este posibilă decât prin iubirea adusă de relația dintre un bărbat şi o femeie. Nu acesta este lucrul care ne face din nou completi? Cum poate viața cuiva să fie împlinită până când nu se întâmplă aceasta?

Din experiența dvs., acest lucru este adevărat? Vi s-a întămplat dvs.?

Nu încă, dar cum ar putea fi altfel? Ştiu că se va întâmpla.

Cu alte cuvinte, aşteptați un eveniment viitor care să vă salveze. Nu este aceasta eroarea fundamentală despre care am tot vorbit? Mântuirea nu se află în alt timp sau spațiu. Este aici şi acum.

Ce înseamnă această afirmație: „Mântuirea este aici şi acum"? Nu înțeleg. Nici nu ştiu ce înseamnă mântuire.

Majoritatea oamenilor aleargă după plăcerile fizice sau diferite forme de gratificație psihologică deoarece cred că aceste lucruri îi vor face fericiți sau îi vor elibera de un sentiment de frică sau de lipsă. Fericirea poate fi percepută ca un sentiment de trăire mai intensă, atinsă prin intermediul plăcerii fizice, sau ca un sentiment mai sigur şi mai complet al sinelui, atins printr-o formă sau alta de gratificație psihologică.

Aceasta este căutarea mântuirii ce provine dintr-un sentiment de insatisfacție sau de lipsă. Invariabil, orice satisfacție pe care o va obține o astfel de persoană este de scurtă durată, aşa că starea de satisfacție sau de împlinire este de obicei proiectată din nou într-un punct imaginar, departe de aici şi acum. „Când voi obține X sau mă voi elibera de Y — atunci îmi va fi bine". Acesta este cadrul mental inconştient ce creează iluzia mântuirii în viitor.

Adevărata mântuire este împlinirea, pacea, viața în toată plenitudinea ei. Înseamnă să fii tu însuți, să simți în interior acea stare de bine pentru care să nu existe o stare opusă, bucuria de a trăi care nu depinde de nimic altceva decât de ea însăşi. Această stare este resimțită nu ca o experiență trecătoare, ci ca o prezență constantă. Într-un limbaj teist, aceasta înseamnă „să-l cunoşti pe Dumnezeu" — nu ca pe un lucru exterior, ci ca pe esența proprie cea mai profundă. Adevărata mântuire este să ne cunoaştem pe noi înşine ca părți inseparabile ale *Vieții Unificate* din afara timpului şi a formei, *Viață* din care vine tot ceea ce există.

Adevărata mântuire este o stare de eliberare — eliberare de frică, de suferință, de acea stare percepută ca o lipsă sau o insuficiență şi, din acest motiv, de orice dorință, nevoie, poftă sau ataşament. Este eliberarea de gândirea compulsivă, de negativism şi, mai presus de toate, de trecut şi de viitor ca nevoie psihologică. Mintea dvs. vă spune că nu puteți ajunge acolo. Că ar trebui să se întâmple un anume lucru sau dvs. ar trebui să deveniți aşa şi pe dincolo înainte de a fi liber şi împlinit. Vă spune, de fapt, că aveți nevoie de timp — că este nevoie să găsiți, să rezolvați, să faceți, să realizați, să dobândiți, să deveniți sau să înțelegeți un anumit lucru înainte de a vă putea elibera sau de a fi împlinit. Dvs. priviți timpul ca pe un mijloc de a atinge mântuirea, când de fapt este cel mai mare obstacol în calea ei. Credeți că nu puteți ajunge acolo din poziția în care vă aflați în acest moment pentru că încă nu sunteți complet sau suficient de bun, dar adevărul este că *aici şi acum* este singurul punct din care puteți ajunge *acolo*. „Ajungeți" acolo realizând că sunteți deja acolo. ÎI descoperiți pe Dumnezeu în momentul în care realizați că nu aveți nevoie să-l căutați. Aşa că nu există o singură cale către mântuire: poate fi folosită orice stare, dar nu este nevoie de niciuna în mod special. Totuşi, există un singur punct de acces: ***Clipa de acum***. Nu poate exista mântuire în alt moment decât acum. Sunteți singur şi fără un partener? Pătrundeți în ***Clipa de acum***. Aveți o relație cu cineva? Pătrundeți în ***Clipa de acum***.

Nimic din ceea ce ați putea face sau realiza vreodată nu vă va apropia mai mult de mântuire decât ceea ce există în prezent. Acest lucru poate fi greu de înțeles pentru o minte obişnuită să creadă că toate lucrurile valoroase se află în viitor. Niciun lucru pe care l-ați făcut vreodată sau care v-a fost făcut în trecut nu vă poate împiedica să spuneți „da" în fața a ceea ce există şi să vă

concentrați atenția mai profund asupra **Clipei de acum**. Nu puteți face acest lucru în viitor. Fie îl faceți acum, fie nu-l mai faceți deloc.

S

Relații de iubire/ură

Până în momentul în care aveți acces — şi numai dacă reuşiți aceasta — la frecvența conştientizată a prezenței, toate relațiile, mai ales cele intime, sunt profund viciate şi, în ultimă instanță, disfuncționale. Ele pot părea perfecte pentru un timp, ca atunci când sunteți „îndrăgostit", dar invariabil această perfecțiune aparentă este distrusă prin apariția tot mai frecventă a certurilor, a conflictelor, a nemulțumirilor şi a violențelor emoționale sau chiar fizice. Se pare că majoritatea relațiilor de iubire devin în scurt timp relații de iubire/ură. Iubirea se poate transforma atunci în atacuri înverşunate, sentimente de ostilitate sau de retragere completă a afecțiunii pe nepusă masă. Acest lucru este considerat normal. În aceste condiții, relația va oscila un timp, câteva luni sau câțiva ani, între polaritatea „iubirii" şi cea a urii şi vă va da în egală măsură plăcere şi suferință. Deseori, cuplurile devin dependente de aceste cicluri. Drama lor îi face să se simtă vii. Atunci când echilibrul dintre polaritatea pozitivă şi cea negativă este pierdut, iar ciclurile negative, distructive apar cu o frecvență şi o intensitate din ce în ce mai mare — situație la care se ajunge întotdeauna mai devreme sau mai târziu — nu mai durează mult şi relația se destramă complet.

Puteți avea impresia că eliminarea ciclurilor negative sau distructive ar face ca totul să fie bine şi relația ar înflori minunat — dar, din nefericire, acest lucru nu este posibil. Polaritățile sunt interdependente. Una nu poate exista fără cealaltă. Latura pozitivă conține deja în ea latura negativă, care nu s-a manifestat încă. Ambele sunt, de fapt, aspecte diferite ale aceleiaşi disfuncții. Mă refer la ceea ce se numeşte, în general, relație romantică — nu la iubirea adevărată, care nu are opus, pentru că se naşte din afara minții. Iubirea ca stare continuă este totuşi foarte rară — la fel de rară ca şi ființele umane conştiente. Sunt totuşi posibile momente scurte şi fugare de iubire ori de câte ori apare o pauză în fluxul gândirii.

Desigur, partea negativă a unei relații este mai uşor de recunoscut ca fiind disfuncțională decât cea pozitivă. Aşa cum este mai uşor să recunoşti sursa negativismului la partener decât la tine însuți. Ea se poate manifesta sub multe forme: posesivitate, gelozie, control, retragere şi resentimente nerostite, nevoia de a avea întotdeauna dreptate, insensibilitate şi egocentrism, cereri emoționale şi manipulare, nevoia de a te certa, de a critica, a judeca, a învinovăți sau a ataca, furie, răzbunare inconştientă pentru durerea produsă în trecut de un părinte, pierderea controlului şi violență fizică.

Latura pozitivă constă în aceea că sunteți „îndrăgostit" de partenerul dvs. La început această stare vă va produce o profundă satisfacție. Vă simțiți extrem de viu. Existența proprie a căpătat dintr-o dată sens, pentru că cineva are nevoie de dvs., vă doreşte şi vă face să vă simțiți o persoană deosebită, iar dvs. faceți acelaşi lucru pentru ea sau el. Împreună, vă simțiți completi. Sentimentul poate deveni atât de intens, încât restul lumii să devină complet nesemnificativ.

Totuşi, poate ați mai observat şi că această intensitate este însoțită de o senzație de nevoie şi de dependență. Puteți deveni dependent de celălalt. El sau ea are asupra dvs. efectul unui drog. Vă simțiți foarte bine când drogul este disponibil, dar simpla ipoteză sau gândul că el sau ea ar putea să nu mai fie acolo pentru dvs. poate provoca gelozie, posesivitate, încercarea de a manipula prin şantaj emoțional, culpabilizare şi acuzații — teama de pierdere. Dacă cealaltă persoană vă părăseşte, acest lucru poate da naştere celei mai intense ostilități sau celei mai profunde dureri şi disperări. Într-o secundă, afecțiunea se poate transforma într-un atac crunt sau o suferință teribilă. Ce mai este iubirea acum? Poate iubirea să se transforme în opusul ei într-o secundă? A fost oare iubire sau o poftă şi un ataşament prin dependență?

Dependența şi căutarea plenitudinii

De ce am deveni dependenți de celălalt?

Motivul pentru care relațiile de iubire romantică reprezintă o experiență atât de intensă şi universal căutată este acela că ele par să ofere eliberarea dintr-o stare de frică, nevoie, lipsă şi

neîmplinire, ce are rădăcini profunde şi face parte din condiția umană în starea sa neeliberată şi neiluminată. Această stare are atât o dimensiune fizică, cât şi una psihologică.

La nivel fizic, evident, nu sunteți complet şi nici nu veți fi vreodată: sunteți fie bărbat, fie femeie, adică o jumătate din întreg. La acest nivel, nevoia de a fi complet — întoarcerea la uniune — se manifestă prin atracția dintre bărbați şi femei, prin nevoia bărbatului de femeie şi nevoia femeii de bărbat. Este aproape o nevoie irezistibilă de uniune cu polaritatea energetică opusă. Rădăcina acestei nevoi fizice este de natură spirituală: dorința de a pune capăt dualității, de a te întoarce la starea de plenitudine. Uniunea sexuală dă senzația cea mai apropiată de această stare la nivel fizic. Din acest motiv, este considerată experiența care oferă cea mai mare satisfacție în lumea fizică. Dar uniunea sexuală nu este mai mult decât o clipă trecătoare de plenitudine, o secundă de beatitudine. Atâta timp cât este căutată inconştient ca mijloc al mântuirii, persoana caută să pună capăt dualității la nivelul formei, nivel la care mântuirea nu este posibilă. Vi se oferă o imagine fugară, foarte tentantă a raiului, dar nu vi se permite să rămâneți mai mult timp aici şi vă treziți din nou într-un corp separat.

La nivel psihologic, sentimentul de lipsă sau de neîmplinire este chiar mai mare decât la nivel fizic. Atâta timp cât vă identificați cu mintea dvs., aveți un sentiment al identității derivat dintr-o sursă externă. Adică obțineți o idee despre cine sunteți din lucruri care, în ultimă instanță, nu au nimic de-a face cu cine sunteți în realitate: rolul dvs. social, posesiunile, aspectul exterior, succesele şi eşecurile, sistemul de credințe ş.a.m.d. Acest sine fals, construit de minte, se simte vulnerabil, nesigur şi caută mereu lucruri noi cu care să se identifice şi care să-i dea sentimentul că există. Dar nimic nu este vreodată suficient pentru a-i produce o satisfacție de durată. Temerile sale rămân; ca şi sentimentul de lipsă şi de nevoie acută.

Dar atunci apare această relație specială. Ea pare să fie răspunsul la toate problemele sinelui fals şi pare să răspundă tuturor nevoilor sale. Cel puțin la prima vedere. Toate celelalte lucruri pornind de la care în trecut v-ați derivat sentimentul identității par acum relativ nesemnificative. Acum aveți un singur punct de interes care le înlocuieşte pe toate celelalte, dă sens vieții dvs. şi prin el vă definiți identitatea: persoana de care v-ați „îndrăgostit". Nu mai sunteți un fragment dislocat într-un univers nepăsător — sau cel puțin aşa vi se pare. Lumea dvs. are acum un centru: persoana iubită. Faptul că centrul se află în afara dvs. şi că din acest motiv aveți în continuare un sentiment de identitate derivat dintr-un obiect exterior nu pare să conteze prea mult la început. Ceea ce contează este că sentimentele subiacente, de neîmplinire, frică, lipsă şi insatisfacție, atât de caracteristice stării de identificare cu mintea, au dispărut — sau nu? S-au dizolvat sau continuă să existe în spatele acestei realități superficiale numite fericire?

Dacă în relația dvs. ați avut parte atât de „iubire", cât şi de opusul ei — atacul, violența emoțională — atunci e foarte probabil să confundați atașamentul sinelui fals şi dependența cu iubirea. Nu puteți să vă iubiți partenerul la un moment dat, iar în următorul moment să îl atacați. Iubirea nu are opus. Dacă „iubirea" dvs. are un opus, atunci nu este iubire, ci o puternică nevoie a sinelui fals de a avea un sentiment de identitate mai complet şi mai profund, o nevoie pe care celălalt o satisface temporar. Este înlocuitorul pe care îl dă sinele fals pentru mântuire şi pentru scurt timp aproape că ne simțim mântuiți.

Dar vine un moment când partenerul dvs. se comportă astfel încât nu vă mai satisface nevoile — sau mai curând nevoile sinelui fals. Sentimentele de durere, frică şi lipsă, care sunt o parte intrinsecă a conştiinței sinelui fals, dar au fost acoperite de „relația de iubire", ies acum din nou la suprafață. Ca în cazul oricărei dependențe, vă simțiți minunat când drogul este disponibil, dar invariabil vine un moment când drogul nu mai funcționează. Când acele sentimente dureroase reapar, le simțiți chiar mai intens şi mai acut decât înainte. Pe deasupra, vă percepeți partenerul, ca fiind cauza acestor sentimente. Aceasta înseamnă că le proiectați în afară şi îl atacați pe celălalt cu toată violența sălbatică a durerii dvs. Acest atac poate trezi durerea partenerului, şi el sau ea vă poate răspunde la atac. În acest punct, sinele fals mai speră încă în mod inconştient că atacul său sau încercările sale de manipulare vor reprezenta o pedeapsă suficientă pentru a-l convinge pe partener să-şi schimbe comportamentul, ca să-l puteți folosi din nou pentru a vă acoperi durerea.

Fiecare dependență apare dintr-un refuz inconştient de a accepta durerea şi de a o lăsa în urmă. Fiecare dependență începe cu durerea şi se sfârşeşte în durere. Indiferent de substanța de care sunteți dependent — alcool, mâncare, droguri legale ori ilegale sau poate o persoană —, vă

folosiți de un lucru sau de o persoană pentru a vă ascunde durerea. Acesta este motivul pentru care în relațiile intime, după ce euforia inițială a trecut, apare atât de multă nefericire, atât de multă durere. Nu relațiile provoacă durerea şi nefericirea. Ele scot la lumină ceea ce se află deja în dvs. Oricare dependență ajunge într-un punct în care nu mai produce rezultatul dorit şi atunci simțiți durerea mai puternic ca oricând.

Acesta este unul dintre motivele pentru care oamenii încearcă mereu să scape de momentul prezent şi caută un fel de mântuire în viitor. Primul lucru pe care l-ar putea întâlni dacă s-ar concentra asupra ***Clipei de acum*** ar fi durerea proprie şi de acest lucru se tem ei. Dacă ar şti măcar cât de uşor este ca în ***Clipa de acum*** să obțină puterea care dizolvă trecutul şi durerea sa, realitatea care dizolvă iluzia! Dacă ar şti cât de aproape sunt de propria lor realitate, cât de aproape se află de Dumnezeu!

Nici evitarea relațiilor cu scopul de a încerca să se evite durerea nu este o soluție. Durerea este oricum prezentă. Există o mai mare probabilitate ca trei relații eşuate în tot atâția ani să vă forțeze să vă treziți decât trei ani trăiți pe o insulă pustie sau închis în cameră. Dacă ați putea aduce o prezență intensă în singurătatea dvs., acest lucru v-ar ajuta.

De la dependență la relații iluminate

Putem transforma o relație de dependență într-una autentică?

Da. Fiind prezent şi intensificându-vă şi mai mult prezența prin concentrarea intensă a atenției asupra ***Clipei de acum***: indiferent dacă trăiți singur sau cu un partener, cheia este aceeaşi. Pentru ca iubirea să înflorească, lumina prezenței dvs. trebuie să fie foarte puternică, astfel încât să nu mai pierdeți controlul în favoarea celui ce gândeşte în sinea dvs. sau a corpului-durere şi să le confundați cu cel ce sunteți cu adevărat. Cunoaşterea de sine, ca *Ființă* aflată în spatele celui ce gândeşte în sinele dvs., ca linişte în spatele zgomotului mental, ca iubire şi bucurie în spatele durerii, înseamnă eliberare, mântuire şi iluminare. A renunța la identificarea cu corpul-durere înseamnă a aduce prezența în durere şi a o transforma astfel. A renunța la identificarea cu cel ce gândeşte în sinea dvs. înseamnă a fi un observator tăcut al gândurilor şi comportamentului propriu, mai ales al tiparelor mentale repetitive şi al rolurilor jucate de sinele fals.

Dacă nu o mai investiți cu „identitate", mintea îşi pierde trăsătura compulsivă, în principal compulsia de a judeca şi astfel de a se opune realității existente, fapt ce duce la conflict, dramă şi dureri noi. De fapt, în momentul în care judecata încetează prin acceptarea realității, v-ați eliberat de minte. Ați făcut loc iubirii, bucuriei, păcii. În primul rând, trebuie să nu vă mai judecați pe dvs. înşivă; apoi să nu vă mai judecați semenul. Cel mai important catalizator al schimbării într-o relație este acceptarea completă a partenerului aşa cum este el, fără a simți nevoia de a-l judeca sau de a-l schimba în vreun fel. Acest lucru vă duce imediat dincolo de sinele fals. În acest moment, toate jocurile mentale şi ataşamentele prin dependență iau sfârşit. Nu mai există victime şi făptaşi, acuzatori şi acuzați. Acesta este şi sfârşitul oricărei codependențe, al atracției în tiparele inconştiente ale celuilalt care le permitea să existe mai departe. Atunci fie vă veți despărți — în iubire — fie veți pătrunde mai profund în ***Clipa de acum*** împreună — în *Ființă*. Să fie chiar atât de uşor? Da, este chiar atât de uşor.

Iubirea este o stare a *Ființei*. Iubirea dvs. nu se află în exterior, ci adânc în dvs. Nu o puteți pierde niciodată şi nici ea nu vă poate părăsi. Nu este dependentă de un alt corp, de o formă exterioară. Este liniştea prezenței dvs., vă puteți simți realitatea atemporală şi lipsită de formă sub forma vieții nemanifeste care vă animă forma fizică. Atunci puteți simți aceeaşi viață în profunzimea fiecărui om şi a fiecărei ființe. Priviți dincolo de vălul formei şi al separării. Aceasta este realizarea unității. Aceasta este iubirea.

Ce este Dumnezeu? *Viața eternă* din spatele tuturor formelor de viață. Ce este iubirea? Simțirea prezenței acestei *Vieți* adânc în străfundurile dvs. şi ale tuturor ființelor. Identificarea cu ea. De aceea, orice iubire este iubirea lui Dumnezeu.

S

Iubirea nu este selectivă, aşa cum nici lumina soarelui nu este selectivă. Ea nu face o persoană să fie specială. Nu este exclusivistă. Exclusivismul nu este iubirea lui Dumnezeu, ci „iubirea" sinelui fals. Totuşi, intensitatea cu care este simţită iubirea adevărată poate varia. Puteţi întâlni o persoană care să vă înapoieze dragostea cu mai multă claritate şi intensitate decât altele, iar, dacă această persoană are aceleaşi sentimente faţă de dvs., se poate spune că sunteţi amândoi într-o relaţie de iubire. Legătura care vă uneşte cu această persoană este aceeaşi legătură care vă uneşte cu persoana care stă lângă dvs. În autobuz, cu o pasăre, cu un copac, cu o floare. Numai gradul de intensitate este diferit.

Chiar şi într-o relaţie de dependenţă pot apărea momente în care răzbate ceva mai real, ceva care depăşeşte nevoile dvs. mutuale legate de dependenţă. Acestea sunt momentele în care intensitatea, atât a minţii dvs., cât şi a aceleia a partenerului, scade brusc, iar corpul-durere este temporar adormit.

Aceasta se întâmplă uneori în timpul momentelor de intimitate fizică sau atunci când amândoi sunteţi martorii miracolului naşterii unui copil, în prezenţa morţii sau atunci când unul dintre dvs. este grav bolnav — în orice situaţie care face mintea să devină neputincioasă. În asemenea momente, *Fiinţa* dvs., care se află de obicei îngropată sub minte, se dezvăluie şi acest lucru face posibilă comunicarea autentică.

Comunicarea autentică este comuniune — realizarea unităţii, care este iubirea. De obicei, aceasta se pierde din nou foarte repede, cu excepţia cazului în care puteţi rămâne prezent suficient timp pentru a împiedica mintea să revină la vechile ei obiceiuri. De îndată ce mintea şi identificarea cu mintea reapar, nu mai sunteţi dvs. înşivă, ci vă identificaţi cu imaginea dvs. mentală şi începeţi să jucaţi din nou jocuri şi roluri cu scopul de a satisface nevoile sinelui fals. Sunteţi din nou o minte umană, care pretinde că este o *Fiinţă* umană, interacţionând cu o altă minte, jucând drama numită „iubire".

Deşi sunt posibile scurte momente de iubire autentică, iubirea nu poate înflori dacă nu v-aţi eliberat pentru totdeauna de identificarea cu mintea şi prezenţa dvs. nu este suficient de intensă pentru a dizolva corpul-durere — sau dacă nu puteţi măcar rămâne prezent ca observator. Corpul-durere nu mai poate atunci să pună stăpânire pe dvs. şi să distrugă iubirea.

Relaţiile ca formă de practică spirituală

Pe măsură ce identificarea cu sinele fals ca mod al conştiinţei şi toate structurile sociale, politice şi economice se apropie din ce în ce mai mult de faza finală a colapsului, relaţiile dintre bărbaţi şi femei reflectă din ce în ce mai mult starea profundă de criză în care se află acum umanitatea. Pe măsură ce oamenii se identifică din ce în ce mai profund cu mintea lor, majoritatea relaţiilor nu îşi mai au rădăcinile în *Fiinţă* şi astfel se transformă în surse de durere, fiind dominate de probleme şi conflicte.

Milioane de oameni trăiesc singuri sau îşi cresc singuri copiii, incapabili să stabilească o relaţie intimă sau nedorind să repete drama nebunească din relaţiile trecute. Alţii trec de la o relaţie la alta, de la un ciclu de plăcere-durere la altul, în căutarea zadarnică a satisfacţiei prin uniunea cu polaritatea energetică opusă. Iar alţii preferă compromisul şi continuă să rămână împreună, perpetuând o relaţie în care domină negativismul, de dragul copiilor, al siguranţei, al obişnuinţei, de teamă să nu rămână singuri sau în virtutea unui alt gen de aranjament de pe urma căruia „beneficiază" şi unul şi celălalt sau chiar în virtutea dependenţei inconştiente de descărcarea energetică a dramelor emoţionale şi a suferinţei.

Totuşi, fiecare criză reprezintă nu numai un pericol, ci şi o oportunitate. Dacă relaţiile energizează şi amplifică tiparele mentale ale sinelui fals şi activează corpul-durere, de ce să nu acceptăm acest fapt, în loc să încercăm să scăpăm de el? De ce să nu cooperăm cu el, în loc să evităm relaţiile sau să continuăm să urmărim fantoma partenerului ideal ca răspuns la problemele noastre sau ca un mod de a ne simţi împliniţi? Ocazia ascunsă în fiecare criză nu se manifestă până când nu sunt recunoscute şi acceptate complet toate datele unei situaţii. Atâta timp cât continuaţi să le negaţi, atâta timp cât încercaţi să scăpaţi de ele sau vă doriţi ca lucrurile să fi fost altfel, fereastra oportunităţii nu se deschide şi rămâneţi prins în capcana situaţiei respective, care va rămâne neschimbată sau va continua să se înrăutăţească şi mai mult.

Recunoscând şi acceptând faptele, dobândim şi un anumit grad de eliberare în raport cu ele. De exemplu, când ştiţi că există o lipsă de armonie şi conservaţi această observaţie, prin

faptul că acum ştiți acest lucru, a apărut un nou factor, iar starea lipsei de armonie nu poate rămâne neschimbată. Când ştiți că nu există pace într-o relație, conştiința acestui lucru creează un spațiu de linişte, ce înconjoară lipsa de pace într-o îmbrățişare afectuoasă şi iubitoare şi astfel transformă lipsa de pace în pace. Cât despre transformarea interioară, nu puteti face nimic în privința ei. Nu vă puteți transforma şi nu-l puteți transforma nici pe partener într-o persoană diferită. Tot ce puteți face este să creați un spațiu în care să se producă transformarea, în care să pătrundă iubirea şi grația divină.

S

Aşa că, de câte ori o relație nu funcționează, ori de câte ori o relație scoate la iveală „nebunia" dvs. şi a partenerului dvs., bucurați-vă. Ceea ce era inconştient este adus la lumină. Este o ocazie de a vă mântui. În fiecare moment, păstrați observațiile pe care le-ați făcut, mai ales pe acelea care se referă la starea dvs. interioară. Indiferent dacă este vorba despre gelozie, apărare, nevoia de a te certa, de a avea dreptate, un copil interior care cere iubire şi atenție sau o durere emoțională de orice fel — indiferent despre ce este vorba, recunoaşteți realitatea momentului şi păstrați ceea ce ați conştientizat. Atunci relația va deveni pentru dvs. *sadhana*, o practică spirituală. Dacă observați la partenerul dvs. un comportament inconştient, păstrați ceea ce ați conştientizat în îmbrățişarea iubitoare a cunoaşterii şi nu reacționați. Inconştiența şi cunoaşterea nu pot coexista mult timp — chiar dacă această cunoaştere se referă numai la celălalt şi nu la persoana care acționează inconştient. Forma de energie care se află în spatele ostilității şi atacului găseşte prezența iubirii absolut intolerabilă. Dacă reacționați în vreun fel la inconştiența partenerului, deveniți inconştient. Dar, dacă vă amintiți să vă cunoaşteți reacția, nimic nu este pierdut.

Umanitatea este supusă unei presiuni teribile de a evolua, pentru că aceasta este singura ei şansă de supraviețuire ca rasă. Acest lucru va afecta fiecare aspect al vieții dvs. şi mai ales relațiile intime. Niciodată până acum relațiile umane nu au fost atât de problematice şi de pline de conflicte ca în prezent. Aşa cum ați observat, poate, ele nu există pentru a vă face să vă simțiți fericit sau împlinit. În cazul în care continuați să urmăriți scopul mântuirii prin intermediul unei relații, veți suferi nenumărate deziluzii. Dar dacă acceptați faptul că relația există pentru a vă face conştient, şi nu fericit, atunci tocmai acest lucru vă va oferi mântuirea şi vă veți alinia conştiinței superioare care doreşte să ia naştere în această lume. Cei care continuă să se agate de vechile lor tipare vor avea parte de o durere, violență, confuzie şi nebunie din ce în ce mai mari.

Presupun că este nevoie de două persoane pentru ca o relație să devină un exercițiu spiritual, aşa cum ați sugerat. De exemplu, partenerul meu încă îşi mai pune în aplicare vechile tipare de gelozie şi control. I-am atras atenția de multe ori, dar el este incapabil să realizeze acest lucru.

De câte persoane este nevoie pentru a vă transforma viața într-un exercițiu spiritual? Nu contează dacă partenerul nu vrea să coopereze. Sănătatea mentală — conştiința — poate să apară în această lume prin dvs. Nu este nevoie să aşteptați ca lumea să devină mai puțin nebună sau ca o persoană să devină conştientă pentru a vă dezvolta spiritual. S-ar putea să dureze o veşnicie. Nu vă acuzați unul pe altul de inconştiență, în momentul în care începeți să vă certați, v-ați identificat cu o poziție mentală şi apărați nu numai această poziție, dar şi sentimentul dvs. de sine. Sinele fals a preluat comanda. Ați devenit inconştient. Uneori, poate fi bine să subliniem anumite aspecte ale comportamentului partenerului. Dacă sunteți foarte vigilent, foarte prezent, puteți face acest lucru fără implicarea sinelui fals — fără să învinovățiți, să acuzați sau să încercați să-i dovediți celuilalt că greşeşte.

Când partenerul are un comportament inconştient, abandonați orice critică. Critica înseamnă fie confundarea comportamentului inconştient al unei persoane cu persoana respectivă, fie proiectarea propriei inconştiente asupra altuia şi confundarea ei cu acea persoană. Abandonarea criticilor nu înseamnă că nu recunoaşteți disfuncția şi inconştiența atunci când o vedeți. Înseamnă să „fiți cel care ştie" în loc să „fiți reacția" şi judecătorul. Atunci fie veți fi complet

liber de orice reacție, fie veți reacționa rămânând conștient, păstrându-vă spațiul interior în care reacția este observată şi în care i se permite să existe. În loc să vă luptați cu întunericul, aduceți lumina. În loc să reacționați la o iluzie, priviți iluzia şi în acelaşi timp vedeți dincolo de ea. Când sunteți conștient creați un spațiu de prezență iubitoare, care le permite lucrurilor şi oamenilor să existe aşa cum sunt. Nu există catalizator mai mare pentru transformare. Dacă exersați această atitudine, partenerul nu va putea rămâne alături de dvs. continuând să fie inconştient.

Dacă amândoi sunteți de acord ca relația să devină un exercițiu spiritual, atunci cu atât mai bine. Vă puteți exprima sentimentele, gândurile şi reacțiile unul față de altul chiar în momentul în care apar, pentru a nu crea un gol temporal, în care o emoție sau o durere neexprimată sau nerecunoscută să se poată deteriora şi amplifica. Învățați să exprimați ceea ce simțiți fără să învinovățiți. Învățați să vă ascultați partenerul în mod deschis, nedefensiv. Acordați-i spațiu pentru a se putea exprima. Fiți prezent. Acuzarea, apărarea, atacul — toate aceste tipare care sunt făcute să întărească sau să protejeze sinele fals ori să satisfacă nevoile acestuia vor deveni inutile. Să acorzi spațiu altora — şi ție însuți — este un lucru vital. Iubirea nu poate înflori fără el. Când ați eliminat cei doi factori care distrug relațiile: adică atunci când corpul-durere s-a transformat, iar dvs. nu vă mai identificați cu mintea şi cu pozițiile mentale şi partenerul dvs. a făcut la fel, veți trăi fericirea unei relații care înfloreşte. În loc să vă reflectați unul altuia durerea şi inconştiența, în loc să vă satisfaceți nevoile mutuale şi dependente ale sinelui fals, vă veți reflecta unul altuia iubirea pe care o simțiți adânc în interior, iubirea care vine odată cu conştientizarea faptului că sunteți una cu tot ceea ce există. Aceasta este iubirea care nu are opus.

Dacă partenerul este încă identificat cu mintea şi corpul-durere, în vreme ce dvs. v-ați eliberat deja, aceasta va ii o dificultate majoră — nu pentru dvs., ci pentru partener. Nu este uşor să trăieşti cu o persoană iluminată sau, mai curând, este atât de uşor, încât sinele fals găseşte acest lucru extrem de amenințător. Nu uitați că sinele fals are nevoie de probleme, conflicte şi „duşmani" pentru a-şi întări sentimentul de separare de care depinde identitatea sa. Mintea partenerului care nu s-a dezvoltat spiritual va fi profund frustrată, pentru că pozițiile sale fixe nu opun nicio rezistență, ceea ce înseamnă că vor deveni nesigure şi slabe, existând şi „pericolul" de a se prăbuşi cu totul şi de a duce la pierderea sinelui. Corpul-durere cere un feedback pe care nu îl primeşte. Nevoia de ceartă, de momente dramatice şi de conflict nu este satisfăcută. Dar atenție: unele persoane care sunt retrase, insensibile, cu care nu poți comunica sau care sunt rupte de sentimentele lor pot fi convinse şi pot încerca să îi convingă şi pe alții că sunt dezvoltate spiritual sau cel puțin că „nu este nimic în neregulă" cu ele şi că tot răul vine de la partener. Bărbații tind să facă acest lucru mai des decât femeile. Îşi pot privi perechea ca fiind irațională sau emotivă. Dar, dacă vă puteți simți emoțiile, nu sunteți departe de corpul interior radiant, aflat chiar în spatele lor. Dacă trăiți preponderent la nivel mental, distanța este mult mai mare şi trebuie să aduceți conştiința în corpul emoțional înainte de a putea ajunge la corpul interior.

Dacă nu există o emanație de iubire şi bucurie, prezență completă şi deschidere către toate ființele, atunci nu v-ați dezvoltat spiritual suficient de mult. Un alt indicator este felul în care o persoană se comportă în situații dificile, complicate sau atunci când lucrurile „merg prost". Dacă „dezvoltarea dvs. spirituală" este o autoamăgire mentală, atunci viața vă va pune curând în față un obstacol care va scoate la iveală inconştiența dvs. sub o formă oarecare — a fricii, furiei, a unei poziții de apărare, a criticării, deprimării ş.a.m.d. Dacă aveți o relație, multe probleme vor veni de la partener. De exemplu, o femeie poate fi pusă în dificultate de un partener indiferent sau apatic, cu care nu poate comunica şi care trăieşte aproape în întregime la nivel mental. Ea va fi afectată de incapacitatea lui de a o auzi, de a-i acorda atenție şi spațiu (libertatea de a fi ea însăşi), care se datorează lipsei lui de prezență. Absența iubirii în relație, care de obicei este simțită mai acut de femeie decât de bărbat, va declanşa trezirea corpului-durere al femeii şi, prin intermediul lui, ea îşi va ataca partenerul — îl va învinovăți, critica, îi va arăta că greşeşte ş.a.m.d. Lucru care, la rândul său, devine o dificultate pentru el. Pentru a se apăra de atacul corpului-durere al femeii, pe care îl consideră total nejustificat, el va deveni şi mai profund înrădăcinat în pozițiile sale mentale, pe măsură ce se justifică, se apără sau contraatacă şi mai mult. În final, acest lucru poate activa propriul său corp-durere. Când ambii parteneri au ajuns să fie astfel controlați, este atins un nivel de inconştiență profundă, de violență emoțională, de atac şi contraatac sălbatic, care nu se va reduce până când ambele corpuri-durere nu şi-au făcut plinul cu energie, putând intra astfel în faza de somnolență. Până data viitoare.

Acesta este numai unul dintre infinitele scenarii posibile. S-au scris pe această temă multe cărți şi ar putea fi scrise mult mai multe despre felul în care inconştiența iese la lumină în relațiile heterosexuale. Dar, aşa cum am spus mai devreme, după ce ați înțeles cauza principală a disfuncționalității, nu mai aveți nevoie să explorați nenumăratele ei manifestări.

Să aruncăm din nou o scurtă privire asupra scenariului pe care tocmai l-am descris. Fiecare dificultate apărută aici este de fapt o şansă mascată de iluminare. În fiecare etapă de desfăşurare a procesului disfuncțional, este posibilă eliberarea de inconştient. De exemplu, ostilitatea femeii ar putea deveni pentru bărbat un semnal pentru a abandona nivelul de identificare cu mintea, pentru a se trezi în prezent — în loc să se identifice din ce în ce mai mult cu mintea, să devină din ce în ce mai conştient. În loc să „devină" corpul-durere, femeia ar putea deveni cunoscătorul care observă durerea emoțională în propria sa *Ființă*, accelerând astfel puterea ***Clipei de acum*** şi inițiind transformarea durerii. Aceasta ar înlătura proiectarea compulsivă şi automată a durerii în exterior. Atunci ea ar putea să-şi comunice sentimentele partenerului. Desigur, nu există nicio garanție că el ar asculta-o, dar astfel ar avea o mare şansă de a fi prezent şi de a sparge ciclul nesănătos de aplicare involuntară a tiparelor mentale inconştiente. Dacă femeia pierde această ocazie, bărbatul ar putea să-şi urmărească reacția mental-emoțională față de durerea ei, defensivitatea care îl împiedică să reacționeze. El ar putea atunci să privească trezirea propriului corp-durere şi astfel să-şi conştientizeze emoțiile. În acest mod, ar putea lua *Ființă* un spațiu liber şi liniştit de conştiință pură — cunoscătorul, martorul tăcut, observatorul. Conştiința nu neagă durerea şi totuşi este cu mult deasupra ei. Ea îi permite durerii să existe şi totuşi o transformă în acelaşi timp. Ea acceptă totul şi transformă totul. Astfel, partenerei i-ar fi fost deschisă o uşă, prin care ea ar fi putut uşor să se alăture lui în acest spațiu.

Dacă sunteți în mod constant sau cel puțin predominant prezent în relația dvs., acest lucru va reprezenta cea mai mare dificultate pentru partener. El nu va fi capabil să vă tolereze prezența mult timp, atâta vreme cât rămâne inconştient. Dacă este pregătit, va intra pe uşa pe care ați deschis-o pentru el şi vi se va alătura în această stare. Dacă nu este pregătit, vă veți separa ca uleiul şi apa. Lumina este mult prea dureroasă pentru o persoană care doreşte să rămână în întuneric.

De ce femeile sunt mai aproape de iluminare?

Obstacolele în calea dezvoltării spirituale sunt aceleaşi pentru femei şi bărbați?

Da, dar accentul se pune diferit. În general, pentru o femeie este mai uşor să-şi simtă şi să-şi locuiască corpul, aşa că ea este în mod natural mai aproape de *Ființă* şi potențial mai aproape de dezvoltarea spirituală decât un bărbat. Acesta este motivul pentru care multe culturi vechi aleg instinctiv figuri sau analogii feminine pentru a reprezenta sau descrie realitatea transcendentă sau lipsită de formă. De multe ori, ea a fost privită ca un pântec care dă viață tuturor lucrurilor care au fost create, care le susține şi le hrăneşte în timpul vieții lor în lumea formei. În *Tao Te Ching*, una dintre cele mai vechi şi mai profunde cărți care au fost scrise vreodată, *Tao*, care ar putea fi tradus prin *Ființă*, este descris ca „prezentul etern, infinit, mama universului". Este natural ca femeile să fie mai aproape de *Ființă* decât bărbații, deoarece ele „întrupează" Nemanifestul. Şi mai mult, toate creaturile şi toate lucrurile trebuie să se întoarcă în final la Sursă. „Toate lucrurile dispar din nou în Tao. El este singurul care durează". Deoarece *Sursa* este privită ca fiind feminină, acest lucru este reprezentat prin cele două părți, luminoasă şi întunecată, ale arhetipului feminin în psihologie şi mitologie. Zeița sau Mama Divină are două aspecte: ea dă viață şi ia viața.

Când mintea a preluat controlul şi oamenii au pierdut contactul cu realitatea esenței lor divine, ei au început să îl gândească pe Dumnezeu ca figură masculină. Societatea a devenit dominată de bărbați, iar femeia, supusă bărbatului.

Nu încerc să sugerez că ar fi bine să ne întoarcem la reprezentările feminine inițiale ale divinului. Unii oameni folosesc în prezent termenul de Mamă Divină în loc de Dumnezeu. Ei restabilesc astfel un echilibru între partea feminină şi cea masculină, care s-a pierdut cu mult timp în urmă, şi asta este foarte bine. Dar rămâne totuşi o reprezentare şi un concept, poate temporar util, ca o hartă sau un indicator folositor o vreme, dar care sunt mai mult un obstacol decât un ajutor atunci când sunteți pregătit să vă dați seama de realitatea din spatele tuturor conceptelor şi imaginilor. Adevărat rămâne totuşi faptul că frecvența energetică a minții pare să fie, în esență, masculină. Mintea opune rezistență, se luptă pentru control, foloseşte, manipulează, atacă,

încearcă să înşface şi să posede ş.a.m.d. Acesta este motivul pentru care Dumnezeul tradițional este o figură patriarhală, învestită cu autoritate, ce deține controlul, dominatoare şi de multe ori un bărbat mânios, de care ar trebui să ne temem mereu, după cum sugerează Vechiul Testament. Acest Dumnezeu este o proiecție a minții umane.

Pentru a depăşi mintea şi a vă reconecta cu realitatea mai profundă a *Ființei* aveți nevoie de calități extrem de diferite: abandonarea, atitudinea necritică, o deschidere care să-i permită vieții să existe în loc să i se opună, capacitatea de a păstra toate lucrurile în îmbrățişarea plină de iubire a cunoaşterii. Toate aceste calități sunt mult mai strâns legate de principiul feminin. Dacă energia mentală este dură şi rigidă, energia *Ființei* este moale şi flexibilă şi infinit mai puternică decât mintea. Mintea conduce civilizația noastră, în timp ce *Ființa* guvernează viața pe Pământ şi în univers. *Ființa* este inteligența ale cărei manifestări vizibile formează universul fizic. Deşi femeile sunt potențial mai aproape de ea, şi bărbații pot avea acces la aceasta în sinea lor.

În acest moment, marea majoritate a bărbaților şi femeilor încă se mai află în ghearele minții: se identifică cu gânditorul şi corpul-durere. Desigur, acest lucru împiedică dezvoltarea spirituală şi înflorirea iubirii. Ca regulă generală, obstacolul major tinde să fie pentru bărbați mintea în plină activitate de gândire, iar pentru femei corpul-durere, deşi în anumite cazuri situația poate fi inversă, iar la unele persoane ambele obstacole să aibă o forță egală.

Dizolvarea corpului-durere feminin colectiv

De ce corpul-durere este un obstacol mai mare pentru femei?

Corpul-durere are de obicei un aspect colectiv şi unul personal. Aspectul personal este reziduul acumulat al durerii emoționale suferite în timpul vieții. Corpul-durere colectiv este durerea acumulată în psihicul uman colectiv de-a lungul a 2.000 de ani, prin boli, torturi, războaie, crime, acte de cruzime, nebunie ş.a.m.d. Corpul-durere personal al fiecărui om participă la acest corp-durere colectiv. Există zone diferite în ce priveşte corpul-durere colectiv. De exemplu, anumite rase au țări în care apar forme extreme de conflict sau violență au un corp-durere colectiv mai puternic decât altele. Orice persoană care are un corp-durere puternic şi insuficientă conştiință pentru a se desprinde din identificarea cu el va fi forțată continuu să îşi descarce periodic durerea emoțională; ea ar putea foarte uşor să devină fie autorul, fie victima unor acte de violență, după cum corpul-durere propriu este predominant activ sau pasiv. Pe de altă parte, acest gen de persoană ar putea fi potențial mai aproape de dezvoltarea spirituală. Acest potențial nu este neapărat o realitate, desigur, dar, dacă vă aflați în capcana unui coşmar, veți fi probabil mai puternic motivat să vă treziți decât o persoană care trăieşte momentele plăcute şi neplăcute ale unui vis obişnuit.

În afară de corpul-durere personal, fiecare femeie are rolul ei în ceea ce ar putea fi descris drept corpul-durere colectiv feminin — dacă nu este total conştientă. Acesta este format din acumularea durerii suferite de femei, în parte prin subjugarea lor de către bărbați prin sclavie, exploatare, viol, naştere, avort etc. vreme de mii de ani. Durerea emoțională sau fizică ce pentru multe femei precede şi coincide cu ciclul menstrual este corpul-durere în aspectul său colectiv, care se trezeşte din somnolență în acel moment, deşi el poate fi trezit şi în alte momente. El împiedică circulația liberă a energiei prin corp, a cărei expresie fizică este menstruația. Haideți să rămânem la această idee un moment şi să vedem cum poate ea să devină o ocazie de dezvoltare spirituală.

Deseori, femeile sunt „stăpânite” de corpul-durere în perioada menstruației. Acesta are o încărcătură energetică foarte puternică şi vă poate atrage cu uşurință în identificarea inconştientă cu el. Atunci sunteți activ posedată de câmpul energetic ce vă ocupă spațiul interior şi pretinde că sunteți chiar dvs. — dar, desigur, nu sunteți deloc dvs. Vorbeşte prin dvs., acționează prin dvs., gândeşte prin dvs. El va crea în viața dvs. situații negative, astfel încât să se poată hrăni cu această energie. Vrea mai multă durere, indiferent sub ce formă. Am descris deja acest proces, care poate fi violent şi distructiv. Este durere pură, durere trecută — şi nu sunteți dvs.

Numărul femeilor care se apropie acum de starea de trezire completă este deja mai mare decât cel al bărbaților şi va fi din ce în ce mai mare în anii care vor veni. În final, bărbații s-ar putea să le ajungă din urmă, dar pentru un interval de timp considerabil va exista un decalaj între gradul de conştiință al celor două sexe. Femeile îşi redobândesc funcția la care au dreptul prin naştere şi care din acest motiv le revine mai mult lor decât bărbaților: aceea de a fi o punte de legătură între

lumea manifestă şi Nemanifest, între fizic şi spirit. Principala dvs. sarcină acum, ca femeie, este să transformați corpul-durere astfel încât să nu se mai interpună între dvs. şi sinele dvs. adevărat, esența dvs. Desigur, trebuie să depăşiți şi celălalt obstacol în calea dezvoltării spirituale — mintea gânditoare —, dar prezența intensă pe care o veți genera când veți lucra cu corpul-durere vă va elibera şi de identificarea cu mintea.

Primul lucru pe care trebuie să vi-l amintiți este acesta: atâta timp cât vă construiți o identitate din durere, nu vă veți putea elibera de ea. Atâta timp cât o parte a sentimentului dvs. de identitate este investit în durerea dvs. emoțională, vă veți opune inconştient sau veți sabota orice încercare de a vă vindeca de durere. De ce? Pur şi simplu pentru că doriți să rămâneți intactă, iar durerea a devenit o parte esențială a dvs. Acesta este un proces inconştient şi singurul mod de a-l depăşi este să îl aduceți în conştiință.

A vă da brusc seama de faptul că sunteți sau ați fost ataşată de durerea proprie poate fi şocant. În momentul în care vă dați seama de acest lucru ați rupt ataşamentul. Corpul-durere este un câmp energetic, aproape ca o entitate, care a devenit temporar locatarul spațiului dvs. interior. O parte a energiei vitale a rămas blocată în această capcană, o energie care nu mai circulă. Desigur, corpul-durere există din cauză că în trecut s-au întâmplat anumite lucruri. Este trecutul viu din dvs. şi, dacă vă identificați cu el, vă identificați cu trecutul. Atunci când vă identificați drept victimă, credeți că trecutul este mai puternic decât prezentul, credință contrară adevărului. Este credința că alte persoane şi ceea ce v-au făcut sunt responsabile pentru felul în care sunteți azi, pentru suferința dvs. emoțională sau pentru incapacitatea de a fi cel/cea care sunteți în realitate. Adevărul este că singura putere care există este conținută în momentul prezent: este puterea prezenței dvs. Odată ce veți cunoaşte acest lucru, vă veți da seama că numai dvs. sunteți responsabil pentru spațiul dvs. interior de acum — şi nimeni altcineva — şi că trecutul nu poate învinge puterea ***Clipei de acum***.

S

Aşadar, identificarea vă împiedică să rezolvați problema corpului-durere. Unele femei, care sunt deja destul de conştiente pentru a-şi abandona identitatea de victimă la nivel personal, continuă să se agate de o identitate colectivă de victimă: „Ce le-au făcut bărbații femeilor!”. Au dreptate — şi în acelaşi timp greşesc. Au dreptate deoarece corpul-durere colectiv feminin a luat naştere, în principal, din cauza violențelor exercitate de bărbați asupra femeilor şi, de asemenea, din cauza reprimării feminității pe întreaga planetă timp de milioane de ani. Ele greşesc în cazul în care o parte a sentimentului lor de identitate derivă de aici, închizându-se astfel într-o identitate feminină colectivă. Dacă o femeie continuă să nutrească ură, resentimente sau să condamne, ea îşi păstrează corpul-durere. Acest lucru îi poate oferi o identitate încurajatoare de solidaritate cu alte femei, dar o face prizoniera trecutului şi îi blochează accesul deplin la esența şi puterea ei adevărată. Dacă femeile îi resping pe bărbați, întreține un sentiment de separare, întărind astfel sinele fals. Şi cu cât sinele fals este mai puternic, cu atât sunteți mai departe de natura dvs. adevărată.

Aşa că nu vă folosiți corpul-durere pentru a vă crea o identitate. Folosiți-l în schimb pentru a vă dezvolta spiritual. Transformați-l în conştiință. Unul dintre cele mai bune momente pentru a face aceasta este în timpul ciclului menstrual. Cred că, în anii care vor veni, multe femei vor pătrunde în starea de conştiință profundă în acest interval. De obicei, este o perioadă de inconştiență pentru multe femei, deoarece corpul-durere colectiv feminin preia controlul. Totuşi, după ce ați atins un anumit nivel de conştiință, puteți inversa procesul, astfel încât în loc să deveniți mai inconştientă, să deveniți mai conştientă. Am descris deja procesul fundamental, dar aş vrea să îl mai parcurgem o dată, acum însă referindu-ne în mod special la corpul-durere feminin colectiv.

Când ştiți că se apropie perioada ciclului menstrual, înainte de a simți primele semne ale fenomenului, numit în termeni uzuali tensiune premenstruală, adică trezirea corpului-durere feminin colectiv, fiți foarte atentă şi locuiți-vă corpul cât mai mult posibil. Când apar primele semne, trebuie să fiți suficient de vigilentă pentru a le „surprinde” înainte ca ele să pună stăpânire pe dvs. De exemplu, primul semn poate fi un sentiment brusc de iritare puternică, de furie sau un simptom

pur fizic. Indiferent în ce ar consta, observați-l înainte ca el să pună stăpânire pe gândirea sau pe comportamentul dvs. Aceasta înseamnă pur şi simplu să vă îndreptați atenția asupra lui. Dacă este o emoție, simțiți puternica încărcătură energetică din spatele ei. Recunoaşteți corpul-durere. În acelaşi timp, deveniți observatorul; fiți atent la prezența conştientă şi simțiți-i puterea. Orice emoție în care veți aduce prezența dvs. va slăbi curând şi se va transforma. Dacă este un simplu simptom fizic, atenția pe care i-o acordați îl va împiedica să se transforme într-o emoție sau gând. Apoi continuați să fiți vigilentă şi aşteptați să apară următorul semn al corpului-durere. Când acesta apare, surprindeți-l şi procedați la fel ca mai înainte.

Mai târziu, când corpul-durere s-a trezit complet din starea sa de somnolență, veți trăi o tulburare considerabilă a spațiului interior, care va dura poate câteva zile. Indiferent de forma pe care o ia, rămâneți prezentă. Acordați-i întreaga dvs. atenție. Observați tumultul din interior. Acceptați-i prezența. Păstrați această informație şi deveniți cunoscătorul. Nu uitați: nu lăsați corpul-durere să vă folosească mintea şi să pună stăpânire pe gândirea dvs. Urmăriți-l. Simțiți-i energia în corpul dvs. După cum ştiți, atenție deplină înseamnă acceptare completă.

Printr-o atenție susținută şi, astfel, prin acceptare, apare transformarea. Corpul-durere se transformă într-o conştiință strălucitoare, aşa cum o bucată de lemn se transformă şi ea în flacără atunci când este pusă în foc sau lângă el. Menstruația va deveni atunci nu numai o expresie veselă şi plăcută a feminității, ci şi un moment sacru de transformare, în care dați naştere unei noi conştiințe. Natura dvs. adevărată va străluci prin ea, atât în aspectele sale feminine, ca Mamă Divină, cât şi în aspectul său transcendent ca *Ființă* divină ce depăşeşte dualismul masculin-feminin.

Dacă partenerul dvs. este suficient de conştient, vă poate ajuta în acest exercițiu pe care tocmai l-am descris, păstrând frecvența prezenței intense mai ales în acest interval. Dacă el rămâne prezent ori de câte ori recădeți în identificarea inconştientă cu corpul-durere, lucru care este posibil şi se va întâmpla la început, veți putea foarte repede să vă alăturați lui în această stare. Adică, ori de câte ori corpul-durere preia temporar controlul, în timpul menstruației sau în alte momente, partenerul nu îl va confunda cu dvs. Chiar dacă acesta îl atacă, cum probabil o va face, el nu va reacționa ca şi cum ați fi „dvs.", retrăgându-se sau construind un fel sau altul de apărare. Îşi va păstra spațiul de prezență intensă. Nu mai este nevoie de niciun alt lucru pentru transformare. În alte momente, veți fi capabilă să faceți acelaşi lucru pentru el sau să îl ajutați să-şi recâştige conştiința de sub dominația minții, atrăgându-i atenția către *aici şi acum* ori de câte ori se va identifica cu gândirea.

În acest fel, un permanent câmp energetic de o frecvență înaltă şi pură va lua naştere între dvs. Nici iluziile, nici durerea, nici conflictele, nimic din ceea ce este străin de dvs. şi nu este iubire nu va putea supraviețui. Aceasta reprezintă împlinirea scopului divin, transpersonal al relației dvs. Devine un vârtej de conştiință, care va atrage multe alte persoane.

Renunțarea la relația cu sine

Când o persoană este deplin conştientă, mai simte nevoia unei relații de cuplu? Un bărbat se mai simte atras de o femeie? O femeie se mai simte incompletă fără un bărbat?

Indiferent de nivelul dezvoltării spirituale, sunteți încă bărbat sau femeie, aşa că la nivelul identității formale nu sunteți complet. Sunteți numai o jumătate a întregului. Această stare de neîmplinire este simțită sub forma atracției dintre bărbați şi femei, a atracției către polaritatea energetică opusă, indiferent cât de conştient ați fi. Dar în această stare de conectare interioară, simțiți atracția undeva la suprafața sau la periferia vieții dvs. Orice lucru care vi se întâmplă în această stare este resimțit ca marginal. Întreaga lume pare numai o îngrămădire de valuri sau de unde la suprafața unui ocean vast şi adânc. Dvs. sunteți oceanul şi, desigur, sunteți şi valul, dar un val care şi-a înțeles adevărata identitate de ocean şi comparată cu imensitatea şi profunzimea oceanului, lumea valurilor şi a undelor nu mai este deloc importantă.

Acest lucru nu înseamnă că nu mai aveți relații profunde cu alte persoane sau cu partenerul. De fapt, puteți avea relații profunde numai dacă sunteți conştient de *Ființă*. Venind din *Ființă*, sunteți capabil să vă găsiți centrul în spatele vălului formei. În *Ființă*, masculinul şi femininul sunt una. Forma dvs. poate continua să aibă anumite nevoi, dar *Ființa* nu are nici una. Este deja completă şi întreagă. Dacă aceste nevoi sunt satisfăcute, este minunat, dar satisfacerea sau nesatisfacerea lor nu afectează în nici un fel starea dvs. profundă. Astfel încât este perfect posibil

ca o persoană care a atins un nivel avansat de dezvoltare spirituală să aibă un sentiment de neîmplinire la nivelul superficial al ființei, în cazul în care nevoia de a-şi satisface polaritatea masculină sau feminină nu este împlinită şi în acelaşi timp să se simtă completă, împlinită şi împăcată în interior.

În încercarea de a te dezvolta spiritual, homosexualitatea este un ajutor, un obstacol sau nu are nicio importanță?

Pe măsură ce vă apropiați de maturitate, incertitudinea „orientării sexuale" urmată de realizarea faptului că sunteți „diferit" de alții vă poate forța să vă desprindeți din identificarea cu tiparele sociale condiționate de gândire şi comportament. Aceasta va ridica automat şi nivelul de conştiință deasupra celui de inconştiență al majorității, ai cărei membri preiau necritic toate tiparele moştenite. Din acest punct de vedere, homosexualitatea poate fi un ajutor. Condiția de marginal, de persoană care nu se potriveşte cu restul grupului sau care este respinsă de grup, indiferent din ce motiv, face viața dificilă, dar vă oferă în acelaşi timp un avantaj din punctul de vedere al dezvoltării spirituale. Vă scoate din starea de inconştiență aproape forțat.

Pe de altă parte, dacă vă construiți un sentiment al identității bazat pe homosexualitatea dvs., ați scăpat dintr-o capcană pentru a cădea în alta. Veți juca roluri şi jocuri dictate de imaginea mentală pe care o aveți despre sine ca homosexual. Veți deveni inconştient, inconsistent. În spatele măştii sinelui fals veți fi foarte nefericit. Într-o atare situație, homosexualitatea va fi un obstacol. Dar veți avea, bineînțeles, şi alte ocazii. **Nefericirea profundă poate fi un stimul grozav pentru trezirea conştiinței.**

Nu este adevărat că trebuie să ai o relație bună cu tine însuți şi să te iubeşti înainte de a putea avea o relație în care să te simți împlinit cu o altă persoană?

Dacă nu vă puteți simți relaxat când sunteți singur, veți căuta o relație ca să vă mascați disconfortul. Şi puteți fi sigur că disconfortul va reapărea sub o formă sau alta în relație şi probabil vă veți considera responsabil pentru această situație.

Tot ce trebuie să faceți este să acceptați în totalitate momentul. Atunci veți fi în largul dvs. *aici şi acum* şi veți avea o relație confortabilă cu sine.

Dar este neapărat necesar să aveți o relație cu dvs.? De ce nu puteți pur şi simplu să fiți dvs.? Când aveți o relație cu dvs., vă împărțiți în două: „eu" şi „eu însumi", subiect şi obiect. Această dualitate creată de minte este cauza principală a problemelor şi a conflictelor din viața dvs. În starea de iluminare, sunteți dvs. — „dvs." şi „sinele dvs." fuzionează. Nu vă criticați, nu vă plângeți de milă, nu sunteți mândru de dvs., nu vă iubiți, nu vă urâți ş.a.m.d. Ruptura produsă de conştiința autoreflexivă se repară, iar blestemul ei este înlăturat. Nu există niciun „sine" pe care să fie nevoie să-l apărați, să-l protejați sau să-l hrăniți. Când ați atins un anumit nivel de dezvoltare spirituală, există o singură relație pe care nu o mai aveți: relația cu sine. Odată ce ați renunțat la ea, toate celelalte relații vor fi relații de iubire.

Capitolul 9
Dincolo de fericire şi nefericire se află pacea

Binele superior, dincolo de bine şi de rău

Există vreo diferență între fericire şi pacea interioară?

Da. Fericirea depinde de condiții percepute ca pozitive; pacea interioară, nu.

Putem atrage numai circumstanțe pozitive în viață? Dacă atitudinea şi gândirea noastră sunt mereu pozitive, am crea numai evenimente şi situații pozitive, nu-i aşa?

Ştiți într-adevăr ce este pozitiv şi ce este negativ? Aveți o viziune de ansamblu? Au existat multe persoane pentru care limitările, eşecul, pierderea, boala sau durerea de orice fel s-au dovedit cei mai mari profesori. Astfel au învățat să renunțe la imaginile false despre sine şi la scopurile şi dorințele superficiale, dictate de sinele fals. Au dobândit profunzime, smerenie şi compasiune. Au devenit mai reale.

Ori de câte ori vi se întâmplă un lucru negativ, există o lecție profundă ascunsă în acel eveniment, deşi în momentul respectiv poate că nu o sesizați. Chiar şi o boală scurtă sau un accident vă pot arăta ce este real şi ce nu este real în viața dvs., ce contează şi ce nu contează în ultimă instanță.

Dintr-o perspectivă superioară, condițiile sunt întotdeauna pozitive. Ca să fiu mai precis: ele nu sunt nici pozitive, nici negative. Sunt ceea ce sunt. Şi când trăiți acceptând complet starea de fapt — singurul mod sănătos de a trăi — nu mai există „bine" şi „rău" în viața dvs. Există numai un bine superior — în care este inclus şi „răul". Totuşi, din perspectiva minții există bine-rău, plăcere-neplăcere, iubire-ură. De aceea, se spune în *Cartea Genezei* că Adam şi Eva nu au mai avut voie să rămână în „rai" după ce au „mâncat din pomul cunoaşterii binelui şi răului".

Pentru mine totul sună a negare şi păcălire de sine. Când mi se întâmplă un lucru groaznic, mie sau unei persoane apropiate — un accident, o boală, o durere de un anumit fel sau moartea — pot să mă prefac că nu este chiar atât de rău, dar realitatea că este un lucru rău rămâne, aşa că nu înțeleg de ce trebuie să o neg?

Nu vă prefaceți şi nu pretindeți nimic. Permiteți lucrurilor să fie aşa cum sunt, atâta tot. Atitudinea de a le „permite lucrurilor să fie aşa cum sunt" vă va ajuta să depăşiți mintea cu tiparele ei de rezistență ce creează polarități pozitiv-negativ. Este un aspect esențial al iertării. Iertarea prezentului este şi mai importantă decât iertarea trecutului. Dacă iertați fiecare moment — îi permiteți sa existe ca atare —, atunci nu vor exista acumulări de resentimente care să necesite mai târziu iertarea dvs.

Nu uitați că aici nu vorbim de fericire. De exemplu, când o persoană iubită tocmai a murit sau vă simțiți moartea aproape, nu puteți fi fericit. Este imposibil. Dar puteți fi împăcat. Poate că veți plânge şi vă veți simți trist, dar dacă ați abandonat rezistențele, în spatele tristeții veți simți o linişte, un calm profund şi o prezență sacră. Aceasta este emanația Ființei, este pacea interioară, binele care nu are opus.

Şi dacă este o situație în care pot schimba ceva? Cum îi pot permite să existe, încercând în acelaşi timp să o schimb?

Faceți ceea ce trebuie să faceți. Între timp, acceptați situația existentă. Deoarece mintea şi rezistența sunt sinonime, acceptarea vă eliberează imediat de dominația minții şi astfel va reconectează cu *Ființa*. Ca urmare, motivațiile obişnuite ale sinelui fals pentru a intra în acțiune — frica, lăcomia, nevoia de control, de a apăra sau alimenta falsul sentiment de identitate — vor înceta să funcționeze. O inteligență mult mai puternică decât mintea are acum controlul şi astfel, în acțiunile dvs., va pătrunde o altă calitate a conştiinței.

„Acceptați ceea ce vine spre voi țesut în tiparul destinului, căci ce ar putea fi mai potrivit pentru nevoile voastre?". Aceste cuvinte au fost scrise acum 2000 de ani de Marcus Aurelius, unul dintre oamenii extrem de rari care au avut în acelaşi timp şi puterea lumească şi înțelepciunea.

Se pare că cei mai mulți dintre oameni au nevoie de un anumit grad de suferință înainte de a-şi abandona rezistențele şi de a învăța să accepte — înainte de a ierta. Imediat ce fac acest lucru, se întâmplă unul dintre cele mai mari miracole: trezirea conştiinței *Ființei* prin ceea ce pare a

fi răul, transformarea suferinței în pace interioară. Efectul ultim al tuturor relelor şi suferințelor din lume este că ele îi vor forța pe oameni să realizeze cine sunt dincolo de nume şi de formă. Astfel, ceea ce percepem ca fiind rău din perspectiva noastră limitată este, de fapt, o parte din binele superior care nu are opus. Totuşi, acest lucru nu devine adevărat pentru dvs. decât prin iertare. Până când nu se întâmplă acest lucru, răul nu a fost recuperat şi din acest motiv rămâne rău.

Prin iertare, care în esență înseamnă recunoaşterea lipsei de realitate a trecutului şi acceptarea momentului prezent aşa cum apare, miracolul transformării se produce nu numai înăuntru, ci şi în afară. Un spațiu liniştit de prezență intensă apare atât în dvs., cât şi în jurul dvs. Oricine şi orice intră în acest câmp al conştiinței va fi afectat de ea, uneori vizibil şi imediat, alteori la niveluri mai profunde, schimbările vizibile apărând ulterior. Dizolvați dezacordurile, vindecați durerile, spulberați inconştiența — fără să faceți nimic — pur şi simplu existând şi păstrând frecvența prezenței intense.

S

Sfârşitul dramei vieții dvs.

În această stare de acceptare şi pace interioară, chiar dacă nu le-am numi „rele", se mai pot produce evenimente care ar putea fii numite „rele" din perspectiva conştiinței obişnuite?

Cea mai mare parte a lucrurilor aşa-zis rele care se întâmplă în viețile oamenilor sunt cauzate de inconştiență. Ele se creează singure sau, mai bine-zis, sunt create de sinele fals. Mă refer la lucrurile „dramatice". Când sunteți total conştient, în viața dvs. nu se mai produc evenimente dramatice. Dați-mi voie să vă reamintesc cum funcționează sinele fals şi cum creează el dramele.

Sinele fals este mintea nesupravegheată ce vă conduce viața atunci când nu sunteți prezent sub forma conştiinței treze, ca martor tăcut. Sinele fals se percepe ca fragment separat într-un univers ostil, fără o legătură reală cu vreo altă *Ființă*, înconjurat de alte forme de sine fals, ale altor oameni, pe care fie le vede ca pe nişte amenințări potențiale, fie încearcă să le folosească pentru atingerea scopurilor sale. Tiparele de bază ale sinelui fals sunt făcute să îi abată frica profund înrădăcinată sau sentimentul de lipsă. Ele sunt rezistența, controlul, puterea, lăcomia, apărarea, atacul. O parte din strategiile sinelui fals sunt extrem de inteligente, însă cu toate acestea nu rezolvă niciodată niciuna dintre problemele sale, pur şi simplu pentru că problema este însuşi sinele fals.

Când sinele fals al unei persoane întâlneşte un alt sine fals, într-o relație personală sau în cadrul unei organizații sau instituții, mai devreme sau mai târziu se întâmplă lucruri „rele": drame de un fel sau altul, sub forma conflictelor, a problemelor, a luptelor pentru putere, a violenței fizice sau emoționale ş.a.m.d. Aici intră şi relele colective, ca războiul, genocidul şi exploatarea -— toate cauzate de inconştiența acumulată. În plus, multe tipuri de boli sunt produse de rezistența continuă a sinelui fals, care generează restricții şi blocaje în circulația energiei prin corp. Când vă reconectați cu *Ființa* şi nu mai sunteți condus de minte, încetați să mai creați toate acele lucruri. Nu mai creați şi nu mai participați la nicio dramă.

Ori de câte ori sinele fals al cuiva întâlneşte un alt sine fals, apar drame de un fel sau altul. Chiar dacă trăiți complet singur, tot vă veți crea o dramă proprie. Când vă este milă de dvs., începe drama. Când vă simțiți vinovat sau anxios, este tot o dramă. Când lăsați trecutul sau viitorul să se suprapună prezentului, creați timp, timp psihologic — materialul din care se construiesc dramele. Ori de câte ori nu respectați momentul prezent, permițându-i să existe aşa cum este, creați drame.

Cei mai mulți oameni îşi iubesc drama vieții lor. Povestea lor este identitatea lor. Sinele fals le conduce viața. Au investit în această poveste tot sentimentul identității lor. Chiar şi căutarea — de obicei fără succes — a unui răspuns, a unei soluții sau a unui mod de vindecare devine o parte din ea. Şi lucrul de care se tem şi căruia i se împotrivesc cel mai mult este sfârşitul dramei proprii. Atâta timp cât sunt mintea lor, lucrul de care se tem şi căruia i se împotrivesc cel mai tare este propria lor trezire.

Când trăiți într-o deplină acceptare a ceea ce este, ați pus capăt dramelor în viața dvs. o dată pentru totdeauna. Nimeni nu mai poate nici măcar să se certe cu dvs., indiferent cât de tare se străduieşte. Nu vă puteți certa cu o persoană care a devenit complet conştientă. O ceartă implică identificarea cu mintea şi o poziție mentală, ca şi o rezistență şi o reacție față de poziția celuilalt. Rezultatul este că polaritățile opuse se energizează reciproc. Aceasta este mecanica inconştientului. Vă puteți exprima părerea clar şi ferm, dar în spatele ei nu se va mai afla nicio forță de reacție, niciun fel de apărare sau atac. Aşa că nu se va transforma într-o dramă. Când sunteți deplin conştient, încetați să mai fiți în conflict. „Nicio persoană unificată cu sine nu poate nici măcar să conceapă conflictul", afirmă *Cursul despre miracole*. Aceasta se referă nu numai la conflictul cu alte persoane, ci, mult mai important, şi la conflictul cu sine, care încetează atunci când nu mai există contradicții între cererile şi aşteptările minții dvs. şi ceea ce este.

Efemeritatea şi ciclurile vieții

Totuşi, atâta timp cât vă aflați în dimensiunea fizică şi sunteți legat de psihicul uman colectiv, durerea fizică — deşi rară — mai este încă posibilă. Ea nu trebuie confundată cu suferința, cu durerea mental-emoțională. Orice suferință este creată de sinele fals şi apare ca urmare a rezistenței. De asemenea, atâta timp cât vă aflați în această dimensiune, mai sunteți încă supus naturii ei ciclice şi legii efemerității tuturor lucrurilor, dar nu mai percepeți acest lucru ca „rău" — el există pur şi simplu.

Acceptând starea şi calitatea prezentă a tuturor lucrurilor, vi se dezvăluie o dimensiune mai profundă în spatele jocului contrariilor, ca o prezență durabilă, o linişte adâncă ce nu se schimbă, o bucurie fără nicio cauză, dincolo de bine şi de rău. Este bucuria *Ființei*, pacea lui Dumnezeu.

La nivelul formei, există naştere şi moarte, creație şi distrugere, creştere şi dispariție a formelor aparent separate. Acest lucru se reflectă peste tot: în ciclul de viață al unei stele sau al unei planete, al unui corp fizic, al unui copac, al unei flori; în ridicarea şi prăbuşirea națiunilor, a sistemelor politice, a civilizațiilor; şi în inevitabilul ciclu câştig-pierdere din viața unei persoane.

Există cicluri ale succesului, când lucrurile se adună în jurul dvs. şi prosperați, şi cicluri ale eşecului, când lucrurile se spulberă sau se dezintegrează şi trebuie să renunțați la ele pentru a lăsa să apară lucruri noi sau pentru a le permite transformărilor să se producă. Dacă vă agățați de lucruri şi vă opuneți în momentul respectiv înseamnă că refuzați să acceptați cursul vieții şi veți suferi.

Nu este adevărat că ciclul ascendent este bun şi cel descendent este rău, cu excepția evaluărilor mentale. Creşterea este de obicei pozitivă, dar nimic nu poate creşte la infinit. Dacă această creştere, de orice fel, ar continua mereu, în final ar deveni monstruoasă şi distructivă. Distrugerea este necesară ca să poată avea loc o nouă creştere. Nu se poate una fără alta.

Ciclul descendent este absolut esențial pentru realizarea spirituală. Trebuie să ai un eşec profund la un anumit nivel sau să trăieşti o pierdere sau o durere profundă ca să te simți atras către dimensiunea spirituală. Sau poate că, la un moment dat, succesul însuşi a devenit gol şi lipsit de sens şi astfel s-a transformat în eşec. **Eşecul se află ascuns în fiecare succes şi succesul în fiecare eşec.** În această lume, adică la nivelul formei, toată lumea are „eşecuri" mai devreme sau mai târziu şi, desigur, fiecare realizare ajunge în ultimă instanță un nimic. **Toate formele sunt efemere.**

Puteți continua să fiți activ, să vă bucurați exprimând sau creând forme şi circumstanțe noi, fără să vă identificați cu ele. Nu aveți nevoie de ele ca să vă dea un sentiment de identitate. Ele nu sunt viața dvs. - numai situația dvs. de viață.

Energia dvs. fizică este şi ea supusă ciclurilor. Nu poate fi întotdeauna la nivel maxim. Vor exista momente de energie slabă şi momente de energie înaltă. Vor exista perioade când veți fi extrem de activ sau de creativ, dar este posibil să existe şi momente când totul pare să stea pe loc şi când aveți sentimentul că nu obțineți niciun rezultat, că nu realizați nimic. Un ciclu poate dura oricât, de la câteva ore la câțiva ani. Există cicluri mari şi cicluri mici în interiorul acestora. Multe boli apar din împotrivirea față de aceste cicluri de energie scăzută, care sunt vitale pentru regenerare. Compulsia de a face şi tendința de a deriva sentimentul valorii proprii şi sentimentul identității din factori externi, cum ar fi realizările, sunt o iluzie inevitabilă atâta timp cât vă identificați cu mintea. În aceste condiții devine foarte dificil sau chiar imposibil pentru dvs. să acceptați ciclurile negative şi să le permiteți să existe. Astfel, inteligența organismului poate prelua controlul

ca măsură de autoprotecție, creând o boală pentru a vă forța să vă opriți, pentru ca regenerarea necesară să aibă loc.

Natura ciclică a universului este strâns legată de efemeritatea tuturor lucrurilor şi a situațiilor. Buddha a făcut din aceasta partea centrală a învățăturii sale. Toate condițiile sunt extrem de instabile şi aflate într-un flux constant, sau, după cum spunea el, efemeritatea este o caracteristică a fiecărei stări, a fiecărei situații pe care o veți întâlni în viață. Aceasta se va schimba, va dispărea sau va înceta să vă mai mulțumească. Efemeritatea are un rol central şi în învățăturile lui Isus: „Nu adunați pentru voi comori pe pământ, unde moliile şi rugina distrug şi unde hoții intră şi fură...".

Atâta timp cât o stare este evaluată de mintea dvs. ca fiind „bună", indiferent dacă este vorba de o relație, o posesiune, un rol social, un loc sau corpul fizic, mintea se ataşează de ea şi se identifică cu ea. Vă face fericit, vă face să aveți un sentiment pozitiv față de propria persoană şi poate să devină o parte din dvs. sau din acela care credeți că sunteți. Dar nimic nu durează în această dimensiune în care moliile şi rugina distrug totul. Lucrurile iau sfârşit, se transformă sau suferă o schimbare de polaritate: aceeaşi stare care ieri sau anul trecut era bună a devenit brusc sau treptat rea. Starea care vă făcea fericit vă face acum nefericit. Prosperitatea de azi devine consumismul fără sfârşit de mâine. Căsătoria şi luna de miere fericite devin divorțul nefericit sau coabitarea nefericită de mâine. Sau o anumită stare dispare, şi absența ei vă face nefericit. Când o stare sau o situație de care mintea s-a ataşat şi cu care s-a identificat se schimbă sau dispare, mintea nu poate accepta acest lucru. Se va agăța de starea care dispare şi se va opune schimbării. Este ca şi cum un membru ar fi smuls din corpul dvs.

Uneori, auzim despre oameni care şi-au pierdut toți banii sau a căror reputație a fost distrusă, motiv pentru care s-au sinucis. Acestea sunt cazuri extreme. Alții, atunci când suferă o pierdere gravă de un fel sau altul, devin profund nefericiți şi se îmbolnăvesc. Nu pot face diferența între ei înşişi şi situația de viață în care se află. Am citit de curând despre o actriță renumită, care a murit la 80 de ani. Când frumusețea ei a început să pălească şi să fie distrusă de bătrânețe, a ajuns la disperare şi a început să ducă o viață extrem de retrasă. Şi ea se identificase cu o stare externă: aspectul ei fizic. La început, această stare i-a creat un sentiment de identitate fericit, apoi unul nefericit. Dacă ar fi fost capabilă să intre în legătură cu viața atemporală şi lipsită de formă din ea, şi-ar fi putut urmări şi accepta ofilirea formei exterioare în deplină linişte şi pace sufletească. Mai mult, forma ei exterioară ar fi devenit din ce în ce mai transparentă față de lumina care izvora din natura ei adevărată atemporală, astfel încât frumusețea nu i s-ar fi diminuat, ci s-ar fi transformat pur şi simplu în frumusețe spirituală. Totuşi, nimeni nu i-a spus că acest lucru este posibil. Cel mai important mod de cunoaştere nu este încă accesibil tuturor.

S

Buddha ne-a învățat că ***fericirea este dukkha*** — un cuvânt din limba pali, care înseamnă „suferință" sau „insatisfacție". Este inseparabilă de opusul ei. Adică fericirea şi nefericirea sunt, de fapt, una. Numai iluzia timpului le separă.

A privi lucrurile în acest fel nu înseamnă negativism. Înseamnă, pur şi simplu, recunoaşterea naturii lucrurilor, astfel încât să nu alergați după o iluzie tot restul vieții. Nu înseamnă nici că nu ar trebui să apreciați lucrurile sau stările plăcute. Dar a încerca să obțineți prin ele un lucru pe care acestea nu vi-l pot oferi — o identitate, un sentiment de permanență şi împlinire — este o rețetă sigură de frustrare şi suferință. Industria reclamei şi societatea de consum s-ar prăbuşi în întregime dacă oamenii ar progresa spiritual şi nu ar mai încerca să-şi găsească identitatea prin lucruri. Cu cât încercați mai mult să obțineți fericirea în acest fel, cu atât ea vă va ocoli mai mult. Niciun lucru din afară nu vă va satisface decât temporar şi superficial, dar probabil că veți avea nevoie de multe deziluzii până când să realizați acest adevăr. Lucrurile şi stările vă pot oferi plăcere, dar vă vor da şi durere. Lucrurile şi stările vă pot oferi plăcere, dar nu vă vor da bucurie. Nimic nu vă poate aduce bucurie. Bucuria nu are o cauză şi vine din interior, întocmai ca bucuria Ființei. Este o parte esențială a stării interioare de pace, stare care a fost

numită pacea lui Dumnezeu. Este starea dvs. naturală, nu un lucru pentru care trebuie să vă străduiți mult să-l obțineți sau să-l realizați.

Mulți oameni nu își dau seama niciodată că niciunul dintre lucrurile pe care le fac, le posedă sau le realizează nu le poate aduce „mântuirea". Cei care observă acest fapt devin deseori plictisiți de lume şi depresivi: dacă nimic nu le poate oferi o satisfacție adevărată, pentru ce să te lupți, ce rost mai au toate? În Vechiul Testament profetul trebuie să fi ajuns la o astfel de conştiință când a scris: „Am văzut tot ce se face sub soare şi priviți, totul este deşertăciune şi sforțare în van". Când ajungeți în acest punct, sunteți la un pas de disperare — şi la un pas de iluminare.

Un călugăr budist mi-a spus odată: „Tot ceea ce am învățat în cei 20 de ani de când sunt călugăr poate fi rezumat într-o singură propoziție: «Tot ceea ce apare dispare». Asta este tot ce ştiu". Desigur, voia să spună cam următoarele: am învățat să nu mă opun situației prezente; am învățat să-i permit prezentului să existe şi să accept natura efemeră a tuturor lucrurilor şi stărilor. Astfel, mi-am găsit liniştea.

A nu opune rezistență vieții înseamnă a fi atins starea de grație, de uşurință şi iluminare. Această stare nu mai depinde de anumite stări sau calități ale lucrurilor, bune sau rele. Pare aproape paradoxal, şi totuşi, atunci când dependența interioară de o anume formă a dispărut, condițiile generale de viață, formele exterioare, tind să se amelioreze foarte mult. Lucrurile, oamenii sau condițiile de care credeați că aveți nevoie ca să fiți fericit vă vin acum fără să fie nevoie să faceți vreun efort şi sunteți liber să vă bucurați de ele şi să le apreciați — cât există. Toate aceste lucruri, desigur, vor dispărea, ciclurile vin şi se duc, dar, dacă dependența a dispărut, nu mai există frica de pierdere. Viața curge mai uşor.

Fericirea derivată dintr-o sursă secundară nu este niciodată prea profundă. Este numai o reflexie palidă a bucuriei *Ființei*, pacea vibrantă pe care o descoperiți în interior atunci când vă abandonați pe sine. *Ființa* vă poartă dincolo de polaritățile opuse ale minții şi vă eliberează de dependența de formă. Chiar dacă totul s-ar prăbuşi şi s-ar distruge în jurul dvs., tot ați simți un miez interior de pace profundă. Poate că nu veți fi fericit, dar veți fi împăcat.

S

Folosirea şi abandonarea negativismului

Orice rezistență internă este trăită ca negativism sub o formă sau alta. Orice formă de negativism este rezistență. În acest context, cele două cuvinte sunt aproape sinonime. Negativismul merge de la iritare sau nerăbdare până la furia feroce, de la o stare de deprimare sau supărare tăcută la disperarea suicidară. Uneori, rezistența declanşează corpul emoțional de durere, caz în care chiar şi o situație minoră poate provoca un negativism intens, ca furia, deprimarea sau suferința profundă.

Ego-ul crede că prin negativism poate manipula realitatea şi poate obține ceea ce doreşte. Crede că prin negativism poate atrage o stare dezirabilă sau dizolva una indezirabilă. *Cursul miracolelor* subliniază faptul că, ori de câte ori sunteți nefericit, există credința inconştientă că prin nefericire „plătiți" lucrul anume pe care-l doriți. Dacă „dvs." — mintea — nu credeți în faptul că nefericirea duce la vreun rezultat, de ce o mai creați? Adevărul este, desigur, că negativismul nu duce la niciun rezultat. În loc să atragă o stare dezirabilă, el o împiedică să apară. În loc să dizolve starea indezirabilă, el o ține pe loc. Singura sa funcție „utilă" este că întăreşte sinele fals şi acesta este motivul pentru care acesta o iubeşte.

Odată ce v-ați identificat cu o formă sau alta de negativism, nu mai vreți să renunțați la ea şi, la un nivel inconştient profund, nu doriți nici schimbări pozitive. Ele v-ar amenința identitatea de persoană deprimată, furioasă şi greu de mulțumit. Atunci veți ignora, nega sau sabota lucrurile pozitive din viața dvs. Este un fenomen des întâlnit. Şi nebunesc în acelaşi timp.

Negativismul este ceva complet artificial. Este un factor de poluare psihică şi observăm că există o legătură profundă între otrăvirea şi distrugerea naturii şi negativismul amplu care s-a acumulat în psihicul uman colectiv. Nicio altă formă de viață de pe planetă nu cunoaşte negativismul, în afară de oameni, tot aşa cum nicio altă formă de viață nu batjocoreşte şi nu otrăveşte pământul care o susține. Ați văzut vreodată o floare nefericită sau un stejar stresat? Ați

întâlnit vreodată un delfin deprimat, o broască având probleme de respect față de sine, o pisică ce nu se poate relaxa sau o pasăre care să nutrească ură şi resentimente? Singurele animale care pot trăi ocazional ceva asemănător cu negativismul sau care dau semne de comportament nevrotic sunt cele care trăiesc în strânsă legătură cu mintea umană şi cu nebunia ei.

Urmăriți orice plantă sau animal şi lăsați-le să vă învețe acceptarea situației date, abandonarea în fața ***Clipei de acum***. Lăsați-le să vă învețe *Ființa*. Lăsați-le să vă învețe integritatea — care înseamnă a fi o unitate, a fi tu însuți, a fi real. Lăsați-le să vă învețe cum să trăiți, cum să muriți şi cum să nu transformați viața sau moartea într-o problemă.

Am trăit alături de mai mulți maeştri Zen — toți erau pisici. Chiar şi rațele m-au învățat importante lecții spirituale. Observarea lor este o meditație în sine. Cât de liniştite plutesc, într-o totală acceptare de sine, complet prezente în ***Clipa de acum***, demne şi perfecte, aşa cum numai o *Ființă* fără minte poate fi. Totuşi, din când în când, două rațe se iau la bătaie — uneori fără niciun motiv aparent sau poate pentru că una a invadat spațiul personal al celeilalte. Lupta durează de obicei câteva secunde şi apoi rațele se despart, înoată în direcții diferite şi dau cu putere din aripi de câteva ori. Continuă apoi să înoate liniştite, ca şi cum lupta nu ar fi avut niciodată loc. Când am observat acest lucru pentru prima oară, am realizat brusc că aceste bătăi din aripi eliberează un surplus de energie, împiedicând astfel rămânerea sa în corp şi transformarea în negativism. Aceasta este o inteligență naturală, şi accesul la ea este foarte uşor, pentru că animalele nu au o minte care să țină în mod artificial trecutul în viață şi apoi să construiască o identitate în jurul lui.

O emoție negativă nu poate conține un mesaj important? De exemplu, dacă mă simt deseori deprimat poate fi un semn că ceva nu este în regulă cu viața mea şi mă poate obliga să îmi analizez situația de viață şi să fac anumite schimbări. Aşa că am nevoie să ascult ce îmi spune emoția şi nu să o resping ca fiind negativă.

Da, emoțiile negative recurente conțin uneori un mesaj, ca şi bolile. Dar orice schimbări veți face, indiferent dacă ele sunt legate de muncă, de relațiile personale sau de mediul ambiant, acestea sunt, în ultimă instanță, doar o cosmetizare — dacă nu vin dintr-o modificare de conştiință. Modificarea nu poate însemna decât un singur lucru: o prezență mai intensă. Când ați ajuns la un anumit grad de prezență, nu mai aveți nevoie ca negativismul să vă spună de ce anume aveți nevoie într-o situație de viață dată. Dar atâta timp cât negativismul este prezent, folosiți-l. Folosiți-l ca pe un fel de semnal care să vă reamintească să fiți mai prezent.

Cum împiedicăm apariția negativismului? Cum scăpăm de el după ce a apărut?

Aşa cum v-am spus, îl împiedicați să apară fiind total prezent. Dar nu vă descurajați. Există foarte puțini oameni pe pământ care îşi pot menține o stare de prezență continuă, deşi unii sunt foarte aproape de acest lucru. În curând cred că vor fi mult mai mulți.

Ori de câte ori observați că resimțiți o formă sau alta de negativism, nu o considerați un eşec, ci un semnal util, care vă spune: „Trezeşte-te! Părăseşte-ți mintea! Fii prezent!”.

Există un roman al lui Aldous Huxley care se numeşte *Insula*, scris în ultimii săi ani de viață, când scriitorul devenise foarte interesat de învățăturile spirituale. Este relatată povestea unui bărbat care a naufragiat pe o insulă pustie, izolată de restul lumii. Pe această insulă se află o civilizație unică. Lucrul neobişnuit aici este că locuitorii, spre deosebire de restul lumii, sunt sănătoşi la minte. Primul lucru pe care îl observă bărbatul sunt papagalii colorați, aşezați sus în copaci, care par să spună conținu: „Atenție! Aici şi acum! Atenție! Aici şi acum!”. Mai târziu, aflăm că locuitorii insulei îi învățau aceste cuvinte ca să le reamintească continuu să fie prezenți.

Aşa că, ori de câte ori simțiți că negativismul apare în sinea dvs., indiferent dacă este cauzat de un factor extern, de un gând sau de un lucru pe care nu-l conştientizați, priviți negativismul ca şi cum o voce ar spune: „Atenție! Aici şi acum! Trezeşte-te!”. **Chiar şi cea mai mică iritare este semnificativă şi trebuie acceptată şi analizată**; altminteri, se va produce o acumulare crescândă a reacțiilor neobservate. Aşa cum v-am mai spus, ați putea renunța la negativism odată ce vă veți da seama că nu doriți ca acest câmp energetic să se afle în interiorul dvs. şi că este inutil. Dar în acest caz asigurați-vă că îl abandonați complet. Dacă nu reuşiți să îl abandonați, atunci acceptați existența lui şi îndreptați-vă atenția asupra acestui sentiment, aşa cum v-am arătat mai devreme.

O alternativă la abandonarea unei reacții negative este dizolvarea acesteia imaginându-vă că sunteți transparent la cauza externă a reacției. Vă recomand să exersați întâi cu lucruri minore, fără nicio importanță. Să presupunem că stați acasă, aşezat confortabil în fotoliu. Brusc, auziți sunetul ascuțit al unei alarme auto din stradă. Iritarea creşte. Care este scopul iritării? Niciunul. De ce ați creat-o? Nu dvs. ați creat-o, ci mintea dvs. A fost o reacție complet automată, inconştientă. De ce a creat-o mintea dvs.? Pentru că ea posedă credința inconştientă că rezistența, pe care o trăiți ca negativism sau nefericire de un anumit fel, va dizolva într-un fel această stare indezirabilă. Desigur, această credință este o iluzie. Rezistența pe care o creează, furia sau iritarea sunt în acest caz mult mai perturbatoare decât cauza inițială pe care încearcă să o elimine.

Toate acestea pot fi transformate în practică spirituală. Simțiți că deveniți transparent, ca şi cum nu ați mai avea soliditatea corpului material. Permiteți-i zgomotului sau cauzei reacției dvs. negative să treacă pur şi simplu prin dvs. Aşa cum v-am mai spus, faceți mai întâi acest exercițiu cu lucrurile mici. Alarma de la maşină, câinele care latră, copiii care țipă, blocajul din trafic. În loc să construiți în dvs. un zid de rezistență, care să fie constant şi dureros lovit de lucruri „ce nu ar trebui să se întâmple”, lăsați totul să treacă prin dvs.

Cineva vă spune ceva într-un mod nepoliticos sau cu intenția de a vă răni. În loc să aveți o reacție inconştientă şi negativă, precum atacul, apărarea sau retragerea, lăsați totul să treacă prin dvs. Nu opuneți nicio rezistență. Ca şi cum nu ar mai fi nimeni acolo care să se simtă rănit. Aceasta este iertarea, în acest fel, deveniți invulnerabil. Puteți să îi spuneți acelei persoane că are un comportament inacceptabil, dacă asta alegeți să faceți. Dar ea nu mai are puterea de a vă controla starea interioară. Dvs. dețineți controlul — nu o altă persoană, nici mintea dvs. Indiferent dacă este vorba de o alarmă auto, o persoană agresivă, o inundație, un cutremur sau pierderea tuturor bunurilor materiale, mecanismul de rezistență este acelaşi.

Practic meditația, am fost la diferite seminare, am citit multe cărți despre practicile spirituale, încerc să ajung la starea lipsei de rezistență — însă, în cazul în care mă întrebați dacă am ajuns la o pace interioară adevărată şi durabilă, răspunsul meu sincer va trebui să fie „nu”. De ce nu am găsit-o? Ce altceva pot să fac?

Încă o mai căutați în afară şi nu puteți ieşi din starea de căutare. Poate că următorul seminar vă va aduce răspunsul, poate această tehnică nouă. Dacă mă întrebați pe mine, v-aş spune**:** **nu** căutați pacea. Nu căutați nicio altă stare în afara celei în care vă aflați acum; altfel, veți construi singur conflictul interior şi rezistența inconştientă. **Iertați-vă pentru faptul că nu sunteți împăcat. În momentul în care veți accepta complet lipsa dvs. de pace, ea se va transforma în pace.** Orice lucru pe care îl acceptați pe deplin vă va duce acolo, vă va aduce pacea. Acesta este miracolul abandonării. Poate că ați auzit expresia „întoarce şi celălalt obraz”, pe care a folosit-o acum 2.000 de ani un mare maestru spiritual. El încerca să exprime simbolic secretul lipsei de rezistență şi de reacție. În această afirmație, ca şi în toate celelalte, el era interesat numai de realitatea dvs. interioară, nu de comportamentul exterior din viață.

Cunoaşteți povestea lui Banzan? Înainte de a deveni un mare maestru Zen, a încercat mulți ani să atingă iluminarea, dar aceasta îi scăpa. Apoi, într-o zi, în timp ce se plimba prin piață, a auzit o conversație între un măcelar şi clientul său. „Dă-mi cea mai bună bucată de carne pe care o ai”, a spus clientul. Iar măcelarul i-a răspuns: „Fiecare bucată pe care o am este cea mai bună. Nu există aici niciuna care să nu fie cea mai bună”. Auzind aceste cuvinte, Banzan a atins iluminarea. Văd că aşteptați o explicație. Când veți accepta starea prezentă, fiecare „bucată de carne” — fiecare moment va fi cel mai bun. Aceasta înseamnă iluminare.

Natura compasiunii

Depăşind sfera contrariilor create de minte, veți deveni asemeni unui lac adânc. Situația externă de viață şi tot ceea ce se întâmplă aici este suprafața lacului. Uneori calmă, uneori bătută de vânt şi neuniformă, în funcție de cicluri şi anotimpuri, în adâncuri, totuşi, lacul este mereu netulburat. Dvs. sunteți întreg lacul, nu doar suprafața lui, şi sunteți în contact cu propria profunzime, care rămâne absolut nemişcată. Nu vă opuneți schimbărilor, agățându-vă mental de orice situație. Liniştea dvs. interioară nu depinde de acest lucru. Rămâneți în *Ființă* — neschimbătoare, atemporală, nemuritoare — şi satisfacția sau fericirea dvs. nu va mai depinde de

lumea exterioară a formelor schimbătoare. Vă puteți bucura de ele, vă puteți juca, de asemenea, cu ele, puteți crea forme noi şi aprecia frumusețea lor. Dar nu va fi nevoie să vă ataşați de niciuna.

Când devii atât de detaşat nu înseamnă că te îndepărtezi şi de ceilalți oameni?

Dimpotrivă. Atâta timp cât nu sunteți conştient de *Ființă*, nu veți înțelege realitatea altor persoane, pentru că nu ați descoperit-o pe a dvs. Mintea va aproba sau va respinge forma lor, care nu include numai corpul, ci şi mintea lor. Relațiile autentice devin posibile numai atunci când există conştiința *Ființei*. Venind din *Ființă*, veți percepe corpul şi mintea altei persoane ca pe un ecran în spatele căruia puteți simți realitatea ei adevărată, aşa cum o simțiți pe a dvs. Aşa că, atunci când vă veți confrunta cu suferința sau cu comportamentul inconştient al altei persoane, rămâneți prezent şi în contact cu *Ființa* şi astfel veți putea privi dincolo de formă, simțind *Ființa* pură şi strălucitoare a celuilalt prin propria *Ființă*. La acest nivel, orice suferință este recunoscută ca iluzorie. Suferința este cauzată de identificarea cu forma. Uneori această înțelegere este însoțită de miracole ale vindecării prin trezirea conştiinței *Ființei* în alții — dacă aceştia sunt pregătiți.

Aceasta este compasiunea?

Da. Compasiunea este conştiința unei legături profunde între dvs. şi toate celelalte ființe. Dar compasiunea are două laturi. Pe de o parte, deoarece încă mai sunteți aici prin corpul dvs. fizic, împărtăşiți vulnerabilitatea şi moartea formei cu toți oamenii şi toate ființele vii. Data viitoare când veți spune: „Nu am nimic în comun cu această persoană", amintiți-vă că aveți foarte multe în comun: peste câțiva ani — doi sau 70, asta nu contează foarte mult —, amândoi veți fi cadavre în descompunere, apoi grămezi de praf, iar apoi nu va mai rămâne nimic. Aceasta este o realitate care ne trezeşte şi ne face să ne simțim umili, lăsând foarte puțin loc mândriei. Este un gând negativ? Nu, este un fapt. De ce să închideți ochii în fața lui? În acest sens, există o egalitate totală între dvs. şi orice altă *Ființă*.

Unul dintre cele mai puternice exerciții spirituale este meditația profundă asupra morții formelor fizice, inclusiv a propriei ființe. Acest lucru se numeşte „moartea înainte de moarte". Pătrundeți cât mai profund în acest exercițiu. Forma dvs. fizică se dizolvă, nu mai există. Apoi vine un moment când toate formele mentale sau gândurile mor şi ele. Şi totuşi dvs. sunteți încă aici — prezența divină din dvs. Radiind, complet trează. Niciun lucru real nu a murit vreodată, numai numele, formele şi iluziile.

Conştiința existenței acestei dimensiuni nemuritoare, natura dvs. adevărată, este cealaltă latură a compasiunii. La un nivel profund, recunoaşteți acum nu numai propria nemurire, dar prin ea şi pe aceea a tuturor ființelor. La nivelul formei, vă împărtăşiți din moartea şi efemerul existenței. La nivelul *Ființei*, împărtăşiți viața eternă, strălucitoare. Acestea sunt cele două aspecte ale compasiunii. În compasiune, sentimentele aparent opuse, ca tristețea şi bucuria, se contopesc într-un singur sentiment şi se transformă într-o pace interioară profundă. Aceasta este pacea lui Dumnezeu. Este unul dintre cele mai nobile sentimente de care sunt capabili oamenii şi are o mare putere de vindecare şi transformare. Dar adevărata compasiune, aşa cum am descris-o eu, este rară. O empatie profundă pentru suferința altei ființe umane necesită, bineînțeles, un grad înalt de conştiință, dar reprezintă numai o latură a compasiunii. Nu este completă. Adevărata compasiune depăşeşte empatia sau simpatia. Ea nu apare până când tristețea nu se contopeşte cu bucuria, bucuria *Ființei* dincolo de formă, bucuria vieții eterne.

Spre o ordine diferită a realității

Nu sunt de acord cu ideea că un corp are nevoie să moară. Sunt convins că putem ajunge la nemurirea fizică. Motivul pentru care corpul moare este acela că noi credem în moarte.

Corpul nu moare pentru că dvs. credeți în moarte. Corpul există, sau pare să existe, deoarece credeți în moarte. Corpul şi moartea sunt aspecte ale aceleiaşi iluzii, create de modul de conştiință dominat de sinele fals, care nu are conştiința Sursei vieții şi se vede pe sine ca separat şi constant amenințat. Astfel, creează iluzia că sunteți un corp, un vehicul fizic dens, constant amenințat.

A te percepe pe tine sub forma unui corp vulnerabil, care s-a născut şi peste puțin timp moare — aceasta este iluzia. Corpul şi moartea: o singură iluzie. Nu pot exista una fără alta. Vreți

să păstrați o parte a iluziei şi să scăpați de cealaltă, însă acest lucru este imposibil. Fie o păstrați pe toată, fie o abandonați în întregime.

Totuşi, nu puteți scăpa de corp şi nici nu trebuie să faceți acest lucru. Corpul este o percepție incredibil de greşită a naturii dvs. adevărate. Dar natura dvs. adevărată este ascunsă undeva în această iluzie, nu în afara ei, şi astfel corpul este singurul punct de acces spre ea.

Dacă ați vedea un înger, dar l-ați confunda cu o statuie, tot ce ar trebui să faceți ar fi să vă modificați felul de a privi şi să observați din nou mai atent „statuia de piatră", nu să începeți să vă uitați în altă parte. Atunci ați descoperi că nu a existat niciodată o statuie de piatră.

Dacă credința în moarte creează corpul, de ce animalele au corp? Un animal nu are sine fals şi nici nu crede în moarte.

Totuşi moare sau pare să moară. Nu uitați că felul în care percepeți lumea este o reflectare a stării dvs. de conştiință. Nu sunteți separat de ea şi nu există nicio lume obiectivă în afara ei. În fiecare moment, conştiința dvs. creează lumea în care trăiți. Una dintre cele mai importante observații intuitive oferite de fizica modernă este aceea a unității dintre observator şi observat: persoana care realizează experimentul — conştiința observatoare — nu poate fi separată de fenomenul observat. Un mod diferit de a analiza cauzele fenomenului observat ar fi un comportament diferit. Atunci când credeți, la un nivel profund, în separare şi lupta pentru supraviețuire, vedeți această credință reflectată peste tot în jur şi percepțiile dvs. sunt guvernate de frică. Locuiți într-o lume a morții şi a corpurilor care se luptă, se omoară şi se devorează unele pe altele.

Nimic nu este aşa cum pare a fi. Lumea pe care o creați şi o vedeți prin mintea care creează sinele fals poate părea un loc extrem de imperfect, chiar o „vale a plângerii". Dar indiferent ce anume percepeți, totul este numai un fel de simbol, ca o imagine dintr-un vis. Este felul în care conştiința dvs. interpretează şi interacționează cu dansul energiei moleculare din univers. Această energie este materia brută a aşa-numitei realități fizice. O vedeți în termenii corpurilor, naşterii şi morții sau ca pe o bătălie pentru supraviețuire. Este posibil un număr infinit de interpretări complet diferite, de lumi complet diferite şi de fapt chiar există — toate depind de conştiința care percepe. Fiecare *Ființă* este un punct focal al conştiinței şi fiecare astfel de punct focal îşi creează propria lume, deşi toate lumile sunt conectate. Există lumea umană, lumea furnicilor, lumea delfinilor ş.a.m.d. Există nenumărate ființe a căror frecvență de conştiință este atât de diferită de a dvs., încât probabil că sunteți la fel de puțin conştient de existența lor pe cât sunt ele de existența dvs. Ființele cu o conştiință înaltă, care sunt conştiente de legătura lor cu Sursa şi cu celelalte ființe şi lucruri, ar locui într-o lume care dvs. vi s-ar părea un rai — şi totuşi toate lumile sunt, în final, una singură.

Lumea noastră umană colectivă este creată în mare parte prin nivelul de conştiință pe care noi îl numim *minte*. Chiar şi în interiorul lumii umane colective există diferențe majore, multe „sublumi", în funcție de cel care percepe sau creează lumea respectivă. Deoarece toate lumile sunt conectate, când conştiința umană colectivă se transformă, natura şi lumea animalelor vor reflecta această transformare. De aici şi afirmația din Biblie, potrivit căreia în era următoare „apoi am păşit într-un câmp plin de tot felul de animale — leul, mielul, leopardul şi lupul -— stând toți la un loc într-o unire desăvârşită". Aceasta indică posibilitatea unei ordini complet diferite a realității.

Lumea aşa cum ne apare ea azi, după cum am mai spus, este în mare o reflectare a minții conduse de sinele fals. Frica fiind o consecință inevitabilă a iluziilor induse de sinele fals, lumea noastră este dominată de frică. Aşa cum imaginile dintr-un vis sunt simboluri ale stărilor şi sentimentelor interioare, la fel realitatea noastră colectivă este în mare parte expresia simbolică a fricii şi a straturilor profunde de negativism acumulate în psihicul uman colectiv. Nu suntem separați de lumea noastră, aşa că atunci când majoritatea oamenilor se vor elibera de iluzia sinelui fals, această schimbare interioară va afecta întreaga creație. Veți locui efectiv într-o lume nouă. Este o schimbare a conştiinței planetare. Un straniu proverb budist spune că fiecare copac şi fiecare fir de iarbă vor deveni în ultimă instanță puncte de iluminare ale aceluiaşi adevăr. După spusele Sfântului Pavel, întreaga creație aşteaptă ca oamenii să atingă iluminarea. În felul acesta interpretez eu propoziția: „Pentru că făptura aşteaptă cu nerăbdare descoperirea fiilor lui Dumnezeu" [Romani 8, 19]. Sfântul Pavel continuă spunând că, prin aceasta, întreaga creație se

va mântui: „Căci ştim că toată făptura împreună suspină şi împreună are dureri până acum” [Romani 8, 22].

Ceea ce se naşte este o conştiință nouă şi, ca o inevitabilă reflexie a ei, o lume nouă. Acest lucru este prezis şi în Noul Testament, în Apocalipsă [21, 1]: „Şi am văzut cer nou şi pământ nou. Căci cerul cel dintâi şi pământul cel dintâi au trecut”.

Dar nu confundați cauza cu efectul. Sarcina dvs. principală nu este căutarea mântuirii prin crearea unei lumi mai bune, ci trezirea din identificarea cu forma. Atunci nu veți mai fi legat de această lume, de acest nivel al realității. Vă veți putea simți rădăcinile în Nemanifest şi astfel vă veți putea elibera de ataşamentul față de lumea manifestă. Vă veți putea bucura de plăcerile trecătoare ale acestei lumi fără să mai existe frica de pierdere, aşa că nu veți mai simți nevoia să vă agățați de ele. Deşi veți putea simți bucuriile plăcerilor senzoriale, dorința şi nevoia de a simți experiențele senzoriale nu vor mai exista, ca de altfel nici căutarea constantă a satisfacției prin gratificare psihologică, prin alimentarea sinelui fals. Veți fi în contact cu ceva infinit mai mare decât orice plăcere, mai mare decât orice lucru manifest.

Într-un fel, nu veți mai avea nevoie de lume. Nu veți mai avea nevoie ca ea să fie altfel decât este.

Numai în acest moment veți începe să aveți o contribuție reală la construirea unei lumi mai bune, a unei realități diferite. Numai în acest moment veți fi capabil să simțiți adevărata compasiune şi să îi ajutați pe ceilalți la nivelul cauzei. Numai cei care au cunoscut transcenderea lumii pot crea o lume mai bună.

Poate vă mai amintiți că am vorbit despre natura dual㠹 a adevăratei compasiuni, care este conştiința unei legături între moartea şi nemurirea împărtăşită. La acest nivel profund, compasiunea devine vindecare în sensul cel mai amplu. În această stare, influența dvs. vindecătoare se bazează în primul rând nu pe realizarea unui anumit lucru, ci pe simpla existență. Toți cei cu care veți veni în contact vor fi atinşi de prezența dvs. şi influențați de pacea pe care o iradiați indiferent dacă sunt conştienți de acest lucru sau nu. Când sunteți complet prezent şi oamenii din jur manifestă comportamente inconştiente, nu mai simțiți nevoia de a reacționa la ele, aşa că nu le mai acordați niciun fel de realitate. Pacea dvs. interioară este atât de vastă şi de profundă, încât tot ceea ce nu este pace dispare în ea de parcă nici nu ar fi existat. Acest lucru rupe ciclul karmic de acțiune şi reacție. Animalele, copacii, florile vor simți pacea dvs. şi vor răspunde la ea. Veți învăța pe alții numai existând, arătându-le pacea lui Dumnezeu. Deveniți „lumina lumii”, o emanație a conştiinței pure, şi astfel eliminați suferința la nivelul cauzei. Eliminați inconştiența din lume.

Asta nu înseamnă că nu îi puteți învăța pe alții şi prin ceea ce faceți — de exemplu, arătându-le cum să scape de identificarea cu mintea, cum să-şi recunoască tiparele inconştiente ş.a.m.d. Dar cel care sunteți este întotdeauna o lecție mult mai importantă şi cu o putere de transformare mult mai mare decât ceea ce spuneți, chiar mai importantă decât ceea ce faceți. Mai mult, recunoscând primatul *Ființei* şi astfel lucrând la nivelul cauzei, compasiunea dvs. se va putea manifesta simultan la nivelul acțiunii şi al efectului, alinând suferința ori de câte ori vă veți întâlni cu ea. Când un om flămând vă va cere o bucată de pâine şi aveți una, îi veți da şi lui. Dar în timp ce îi dați pâinea, chiar dacă interacțiunea este foarte scurtă, ceea ce contează în realitate este împărtăşirea *Ființei*, pentru care pâinea este doar un simbol. Prin ea are loc o vindecare profundă, în acest moment nu mai există un om care dă şi unul care primeşte, ei sunt una.

Dar nu ar trebui să mai existe foame şi foamete. Cum putem crea o lume mai bună fără să ne ocupăm de relele ca foamea şi violența, în primul rând?

Toate relele sunt efectul inconştienței. Puteți reduce aceste efecte ale inconştienței, dar nu le puteți elimina dacă nu eliminați cauza lor. Adevărata schimbare are loc în interior, nu în exterior.

Dacă vă simțiți chemat să alinați suferința lumii, acesta este un lucru foarte nobil, dar amintiți-vă să nu vă concentrați numai asupra exteriorului; altfel, veți avea parte de frustrare şi disperare. Fără o profundă schimbare interioară la nivelul conştiinței umane, suferința lumii este un puț fără fund. Aşa că nu lăsați compasiunea să devină unilaterală. Empatia cu durerea sau lipsa unei persoane şi dorința de a ajuta trebuie să fie echilibrate de o conştiință profundă a naturii eterne a vieții şi a naturii iluzorii a tuturor durerilor. Lăsați pacea dvs. interioară să invadeze tot ceea ce faceți şi veți funcționa simultan la nivelul efectului şi al cauzei.

Acest lucru este valabil şi dacă susțineți o mişcare ce are drept scop să-i oprească pe oamenii profund inconştienți să se distrugă pe sine, să-i distrugă pe alții, planeta sau să provoace suferințe cumplite altor ființe sensibile. Nu uitați: aşa cum nu vă puteți lupta cu întunericul, tot aşa nu vă puteți lupta cu inconştiența. Încercând, polurile opuse se vor întări şi se vor înrădăcina şi mai adânc. Vă veți identifica cu una dintre polarități, veți crea un „duşman" şi astfel veți fi cufundat din nou în inconştiență. Creşteți nivelul conştiinței împrăştiind informații sau cel mult practicând rezistența pasivă. Dar asigurați-vă că nu aveți nicio rezistență interioară, niciun pic de ură, niciun pic de negativism. „Iubiți-vă duşmanii!", a spus Isus, lucru care, desigur, înseamnă „să nu aveți duşmani".

Odată implicat în transformarea la nivelul efectului, este foarte uşor să vă pierdeți în el. Rămâneți treaz şi foarte, foarte prezent. Punctul dvs. central trebuie să rămână nivelul cauzal, scopul dvs. principal să fie explicarea dezvoltării spirituale, iar pacea, cel mai prețios dar făcut lumii.

Capitolul 10
Sensul abandonării

Acceptarea prezentului

Aţi vorbit de câteva ori despre „abandonare”. Nu-mi place această idee. Sună fatalist, într-un fel. Dacă acceptăm întotdeauna lucrurile aşa cum sunt, nu vom mai face niciun efort pentru a le ameliora. Mi se pare că progresul constă tocmai în acest lucru, atât în sfera personală, cât şi în sfera colectivă, să nu acceptăm limitele prezentului şi să ne străduim să le depăşim şi să creăm ceva mai bun. Dacă nu am fi făcut acest lucru, am trăi şi acum în peşteri. Cum împăcaţi ideea de abandonare cu schimbarea lucrurilor şi rezultatelor?

Pentru unii oameni, abandonarea poate avea conotaţii negative, implicând înfrângerea, renunţarea, eşecul de a face faţă dificultăţilor vieţii, letargia ş.a.m.d. Adevărata abandonare, totuşi, este un lucru total diferit. Nu înseamnă să accepţi pasiv orice situaţie în care eşti implicat şi să nu faci nimic în această privinţă. Nici nu înseamnă să nu-ţi mai faci planuri sau să nu întreprinzi acţiuni pozitive.

Abandonarea este înţelepciunea simplă, dar profundă, ce constă în a te supune mai degrabă decât a te opune cursului vieţii. Singurul loc în care puteţi simţi cursul vieţii este ***Clipa de acum***, aşa că a te abandona înseamnă a accepta momentul prezent necondiţionat şi fără rezerve. Înseamnă a renunţa la orice rezistenţă internă faţă de ceea ce este. Rezistenţa internă înseamnă a spune „nu” la ceea ce există, prin critică şi negativism emoţional. Devine extrem de pronunţată mai ales atunci când lucrurile „merg prost”, adică atunci când există un decalaj între cererile sau aşteptările rigide ale minţii şi realitate. Aceasta este prăpastia durerii. Dacă aţi trăit suficient, ştiţi că lucrurile pot „merge prost” foarte des. Tocmai în acele momente trebuie să practicaţi abandonarea, dacă doriţi să eliminaţi durerea şi suferinţa din viaţa dvs. Acceptarea stării prezente vă eliberează imediat de identificarea cu mintea şi astfel vă reconectează cu *Fiinţa*. Rezistenţa este mintea.

Abandonarea este un fenomen pur interior. Nu înseamnă că la nivel exterior nu puteţi întreprinde nimic pentru a schimba situaţia. De fapt, nu situaţia în întregime trebuie să o acceptaţi atunci când vă abandonaţi, ci numai micul segment numit *Acum*.

De exemplu, dacă aţi fi împotmolit undeva în noroi, nu aţi spune: „Bine, mă resemnez să fiu împotmolit în noroi”. Resemnarea nu este abandonare. Nu trebuie să acceptaţi o situaţie de viaţă indezirabilă sau neplăcută. Şi nici nu trebuie să vă mînţiţi, spunând că nu este nimic rău în a fi împotmolit în noroi. Nu. Recunoaşteţi în totalitate dorinţa dvs. de a ieşi din această situaţie. Vă restrângeţi atenţia la momentul prezent, fără să îl etichetaţi în niciun fel. Aceasta înseamnă că nu există o judecată critică la adresa ***Clipei de acum***. Deci nu există rezistenţă, negativism emoţional. Acceptaţi calitatea acestui moment. Apoi treceţi la acţiune şi faceţi tot ce puteţi pentru a ieşi din noroi. O astfel de acţiune eu o numesc pozitivă. Este mult mai eficientă decât acţiunea negativă, care vine din furie, disperare sau frustrare. Până când nu obţineţi rezultatul dorit, continuaţi să practicaţi abandonarea, evitând etichetarea ***Clipei de acum***.

Daţi-mi voie să vă ofer o analogie vizuală pentru a ilustra ceea ce vreau să spun. Mergeţi noaptea pe o potecă, înconjurat de o ceaţă deasă. Dar aveţi o lanternă puternică, care trece prin ceaţă şi creează un spaţiu îngust în faţa dvs. Ceaţa este situaţia dvs. de viaţă, care include trecutul şi viitorul; lanterna este prezenţa dvs. conştientă; spaţiul clar din faţa dvs. este ***Clipa de acum***.

Lipsa abandonării vă consolidează forma psihologică, scoica sinelui fals, şi astfel creează un puternic sentiment de separare. Lumea din jur şi mai ales oamenii încep să fie percepuţi ca o ameninţare. Apare compulsia inconştientă de a-i distruge pe ceilalţi judecându-i critic şi nevoia de a concura şi a domina. Chiar şi natura devine un duşman, iar percepţiile şi interpretările dvs. sunt guvernate de frică. Boala mentală pe care o numim paranoia este numai o formă puţin mai acută a acestei stări normale, dar disfuncţionale a conştiinţei.

Nu numai forma dvs. psihologică, dar şi forma fizică — corpul dvs. — se întăresc şi se rigidizează prin rezistenţă. Tensiunea creşte în diferite segmente ale corpului, iar corpul ca întreg se contractă. Circulaţia liberă a energiei vieţii prin corp, esenţială pentru o funcţionare sănătoasă, este foarte redusă. Exerciţiile asupra corpului şi anumite forme de terapie fizică pot fi utile în restabilirea circulaţiei acestei energii, dar dacă nu practicaţi abandonarea în viaţa de zi cu zi,

aceste lucruri nu pot aduce decât o ameliorare temporară a simptomelor, deoarece cauza — tiparul rezistenței — nu a fost dizolvat.

Există în dvs. ceea ce rămâne neafectat de condițiile trecătoare, care formează situația de viață dată, şi numai abandonându-vă aveți acces la el. Este viața dvs., însăşi *Ființa* — care există etern în domeniul atemporal al prezentului. Găsirea acestei vieți este „singurul lucru necesar" despre care vorbea Iisus.

S

Dacă găsiți că situația dvs. de viață este nesatisfăcătoare sau chiar intolerabilă, numai abandonându-vă într-o primă fază puteți sparge tiparul inconştient de rezistență ce perpetuează această situație. Abandonarea este perfect compatibilă cu acțiunea, cu inițierea schimbării sau cu realizarea obiectivelor. Dar în starea de abandonare totală o energie complet diferită, de o calitate diferită, vă animă acțiunile. Abandonarea vă reconecteaza cu energia-sursă a Ființei, şi dacă ceea ce faceți este inundat de *Ființă*, aceasta devine o celebrare plină de bucurie a energiei vieții, care vă poartă şi mai adânc în prezent. Prin lipsa de rezistență, calitatea conştiinței dvs., şi din acest motiv calitatea tuturor acțiunilor pe care le întreprindeți, creşte infinit de mult. Rezultatele vor veni de la sine şi vor reflecta această calitate. Am putea numi acest lucru „acțiune de abandonare de sine". Nu este o muncă, aşa cum ne-am obişnuit noi cu ea de mii de ani. Pe măsură ce tot mai mulți oameni se vor trezi, cuvântul muncă va dispărea din vocabularul nostru şi poate că în locul lui va fi creat unul nou.

Calitatea conştiinței dvs. din acest moment este elementul determinant al viitorului pe care îl veți trăi. Aşa că abandonarea este cel mai important lucru pe care îl puteți face pentru a produce schimbări pozitive. Orice acțiune pe care o întreprindeți este secundară. Nici o acțiune cu adevărat pozitivă nu poate să provină dintr-o stare de conştiință din care lipseşte abandonarea.

Înțeleg că dacă mă aflu într-o situație neplăcută sau nesatisfăcătoare şi accept complet momentul aşa cum este, nu va exista suferință sau nefericire. Voi fi deasupra acestora. Dar tot nu înțeleg bine de unde vine energia sau motivația acțiunii pentru producerea schimbării, în condițiile în care nu există o anumită cotă de nemulțumire?

În stare de abandonare, înțelegeți foarte clar ce trebuie făcut şi treceți la fapte, făcând câte un lucru pe rând şi concentrându-vă asupra fiecăruia. Învățați de la natură: observați cum se împlineşte fiecare lucru şi cum se desfăşoară firlul vieții, fără nemulțumire sau nefericire. De aceea a spus Isus: „Luați seamă la crinii câmpului cum cresc, nu se ostenesc şi nici nu torc".

Dacă situația dvs. generală este nesatisfăcătoare sau neplăcută, separați-vă de ea chiar în acest moment şi abandonați-vă situației existente. Aceasta este lumina lanternei care străbate ceața. Starea dvs. de conştiință încetează atunci să mai fie controlată de condiții externe. Nu mai acționați pe baza reacției şi a rezistenței.

Analizați datele concrete ale acțiunii. Întrebați-vă: „Pot să fac ceva pentru a schimba această situație, pentru a o ameliora sau a ieşi din ea?". Dacă da, întreprindeți acțiunile potrivite. Concentrați-vă nu asupra celor 100 de lucruri pe care le veți face sau va trebui să le faceți la un moment dat, ci asupra singurului lucru pe care îl puteți face acum. Aceasta nu înseamnă că nu trebuie să vă faceți niciun fel de planuri. Poate că stabilirea unui plan de acțiune este lucrul pe care îl puteți face acum. Dar asigurați-vă că nu începeți să derulați în sinea dvs. „filme mentale", că nu vă proiectați în viitor, pierzând astfel ***Clipa de acum***. Orice acțiune veți întreprinde, este posibil să nu îşi arate roadele imediat. Până când se vor vedea rezultatele — nu vă împotriviți situației existente. Dacă nu puteți întreprinde nimic şi nici nu puteți ieşi din situație, folosiți situația pentru a pătrunde mai adânc în starea de abandonare, în ***Clipa de acum***, în *Ființă*. Când pătrundeți în această dimensiune atemporală a prezentului, schimbarea vine deseori în feluri ciudate, fără să fie nevoie să faceți mare lucru. Viața devine cooperantă, începe să vă ajute. Dacă factori interni ca frica, vinovăția sau inerția v-au împiedicat să faceți ceva, ei se vor dizolva în lumina prezenței conştiente.

Nu confundați abandonarea cu o atitudine de tipul „Nu mă mai deranjează nimic” sau „Nu îmi mai pasă”. Dacă vă veți uita mai atent, veți descoperi că o astfel de atitudine este contaminată de negativism, sub forma resentimentelor ascunse, astfel încât nu este deloc o abandonare, ci o rezistență mascată. Când vă abandonați, îndreptați-vă atenția în interior pentru a verifica dacă a mai rămas vreo urmă de rezistență. Fiți foarte vigilent făcând acest lucru; altfel, un rest de rezistență poate continua să se ascundă într-un colț întunecat, sub forma unui gând sau a unei emoții nerecunoscute.

De la energia mentală la energia spirituală

A-ți abandona rezistențele pare mai ușor de spus decât de făcut. Tot nu înțeleg clar cum să fac acest lucru. Dvs. spuneți că abandonându-mă situației, dar problema mea rămâne: „Cum anume”?

Începeți prin a accepta că există o rezistență. Fiți acolo când se întâmplă, când apare rezistența. Observați cum este creată de mintea dvs., cum aceasta etichetează situația, pe dvs. înșivă sau pe ceilalți. Urmăriți procesul mental implicat. Simțiți energia emoției. Asistând la apariția rezistenței, veți înțelege că este inutilă. Fixându-vă întreaga atenție asupra ***Clipei de acum***, rezistența inconştientă devine conştiință şi acesta este sfârşitul ei. Nu puteți fi şi conştient, şi nefericit — şi conştient, şi negativist. Negativismul, nefericirea sau suferința, indiferent de formă, înseamnă existența unei rezistențe, iar rezistența este întotdeauna inconştientă.

Dar îmi pot conştientiza sentimentele de nefericire?

Ați alege să fiți nefericit? Dacă nu dvs. ați ales acest sentiment, cum a apărut el? Care este scopul său? Ce anume îl menține în viață? Spuneți că sunteți conştient de sentimentele dvs. de nefericire, dar adevărul este că vă identificați cu ele şi mențineți viu procesul printr-o gândire compulsivă. Toate acestea sunt procese inconştiente. Dacă ați fi conştient, adică pe deplin prezent aici şi acum, tot negativismul s-ar dizolva aproape instantaneu. Nu ar putea supraviețui în prezența dvs. Ci doar în absența dvs. Nici corpul-durere nu poate supraviețui mult timp în prezența dvs. Vă mențineți vie nefericirea acordându-i timp. Acesta este sângele ei. Înlocuiți timpul cu o conştiință intensă a momentului prezent şi ea va muri. Dar oare chiar doriți ca ea să moară? V-ați săturat într-adevăr de ea? Cine ați fi fără ea?

Până când nu practicați abandonarea, dimensiunea spirituală este un lucru despre care citiți, vorbiți, vă entuziasmați, scrieți cărți, îl analizați, credeți în el — sau nu, după caz. Nu contează. Până când nu vă veți abandona, ea nu va deveni o realitate vie în viața dvs. Când faceți aceasta, energia pe care o emanați şi care vă conduce viața are o frecvență vibratorie mult mai înaltă decât energia mentală care ne conduce lumea — energia care a creat structurile existente ale civilizației noastre, politice, sociale şi economice, şi care se perpetuează continuu prin sistemele noastre educaționale şi mass-media. Prin abandonare, energia spirituală pătrunde în această lume. Atunci nu mai există suferință, nici pentru dvs., nici pentru alți oameni şi nici pentru vreo altă formă de viață de pe planetă. Spre deosebire de energia mentală, ea nu poluează pământul şi nu este supusă legii polarităților, care impune faptul ca nimic să nu existe fără opusul său, că nu poate exista bine fără rău. Cei care funcționează pe baza energiei mentale şi care reprezintă încă marea majoritate a populației de pe Pământ rămân în afara conştientizării existenței acestei energii spirituale. Ea ține de o ordine diferită a realității şi va crea o lume diferită când un număr suficient de oameni se vor abandona pe sine şi se vor elibera astfel de negativism. Dacă Pământul va supraviețui, aceasta va fi energia care îl va locui. La această energie s-a referit Isus atunci când a făcut acele faimoase afirmații profetice în *Predica de pe Munte*: „Fericiți cei blânzi; că aceia vor moşteni pământul”. O prezență tăcută, dar intensă va dizolva tiparele inconştiente ale minții. Ele mai rămân active un timp, dar nu vă vor mai conduce viața. Condițiile externe cărora le opuneați rezistență tind şi ele să se schimbe sau să dispară rapid prin abandonare. Acesta este un puternic instrument de transformare a situațiilor şi a oamenilor. Dacă condițiile nu se schimbă imediat, acceptarea ***Clipei de acum*** vă va permite să vă ridicați deasupra lor. Oricum, sunteți liber.

Abandonarea în relațiile personale

Dar cum rămâne cu oamenii care vor să mă folosească, să mă manipuleze sau să mă controleze? Trebuie să mă abandonez lor?

Fiind izolați de *Ființă*, ei încearcă în mod inconştient să-şi tragă energia şi puterea de la dvs. Este adevărat că numai o persoană inconştientă va încerca să-i folosească sau să-i manipuleze pe ceilalți, dar la fel de adevărat este că numai o persoană inconştientă poate fi folosită şi manipulată. Dacă vă opuneți sau vă împotriviți comportamentului inconştient al altor persoane, deveniți şi dvs. inconştient. Dar abandonarea nu înseamnă să le permiteți unor persoane inconştiente să vă folosească. Deloc. Este perfect posibil să spuneți un „nu" ferm şi clar unei persoane sau să găsiți ieşirea dintr-o situație păstrându-vă în acelaşi timp starea de lipsă de rezistență internă completă. Când spuneți „nu" unei persoane sau unei situații, lăsați-l să vină nu dintr-o reacție, ci din intuiție, din conştiința clară a ceea ce este bine şi a ceea ce este rău pentru dvs. în momentul respectiv. Lăsați-l să fie un „nu" care nu provine dintr-o reacție, liber de orice negativism şi care nu mai creează suferință.

S-a creat o situație neplăcută la locul de muncă. Am încercat să mă abandonez, dar îmi este imposibil. Apare mereu foarte multă rezistență.

Dacă nu vă puteți abandona, faceți ceva imediat: exprimați-vă punctul de vedere sau faceți ceva pentru a schimba situația — sau ieşiți din ea. Asumați-vă responsabilitatea pentru viața dvs. Nu vă poluați *Ființa* interioară, frumoasă şi strălucitoare şi nici Pământul cu negativism. Nu-i dați nefericirii, indiferent de forma ei, un lăcaş în interiorul dvs.

Dacă nu puteți face nimic, de exemplu, dacă sunteți în închisoare, atunci aveți două posibilități: rezistența sau abandonarea, înlănțuirea sau eliberarea interioară de condițiile externe. Suferința sau pacea interioară.

Lipsa de rezistență trebuie practicată şi în comportamentul exterior în viață, ca, de exemplu, lipsa rezistenței la violență, sau este un lucru care ține numai de viața interioară?

Nu trebuie să vă preocupe decât aspectul interior. Acesta este principal. Desigur, el va transforma şi comportamentul dvs. exterior, din relații ş.a.m.d. Relațiile dvs. se vor schimba profund prin abandonare. Dacă nu puteți accepta ceea ce este, prin deducție, nu veți putea accepta pe nimeni aşa cum este. Îl veți evalua, critica, eticheta, respinge sau veți încerca să îl schimbați. Mai mult, dacă transformați mereu ***Clipa de acum*** într-un mijloc pentru atingerea unui scop viitor, veți transforma fiecare persoană pe care o întâlniți sau cu care intrați în relație într-un mijloc pentru atingerea unui scop. Relația — *Ființa* umană — va avea atunci o importanță secundară pentru dvs. sau niciuna. Ceea ce puteți obține din relație este pe primul loc — un câştig material, un sentiment de putere, plăcere fizică sau o formă de gratificare a sinelui fals.

Dați-mi voie să vă exemplific modul în care funcționează abandonarea în relațiile umane. Când vă aflați implicat într-o ceartă sau într-o situație conflictuală, poate cu partenerul sau cu o persoană apropiată, începeți prin a observa cât de defensiv deveniți când vă este atacată poziția sau prin a simți forța agresiunii în timp ce atacați poziția celuilalt. Observați cât de ataşat sunteți de perspectiva şi opiniile dvs. Simțiți energia mental-emoțională din spatele nevoii dvs. de a avea dreptate şi de a-i dovedi celuilalt că greşeşte. Aceasta este energia minții conduse de sinele fals. O conştientizați recunoscând-o, simțind-o cât puteți de mult. Apoi, într-o zi, în mijlocul unei certe, vă veți da brusc seama că aveți posibilitatea de a alege şi că puteți hotărî să vă abandonați propriile reacții — numai ca să vedeți ce se întâmplă. Vă abandonați. Nu vreau să vă abandonați reacția numai verbal, spunând: „Bine, tu ai dreptate", cu o privire care spune: „Sunt deasupra acestei inconştiențe copilăreşti". Aceasta nu ar însemna decât să deplasați rezistența la un alt nivel, mintea şi sinele fals fiind încă la conducere şi reclamându-şi superioritatea. Eu mă refer la abandonarea întregului câmp energetic mental-emoțional din interior, care lupta pentru putere.

Sinele fals este viclean, aşa că trebuie să fiți foarte vigilent, foarte prezent şi complet sincer cu dvs. înşivă pentru a vedea dacă ați abandonat într-adevăr identificarea cu o poziție mentală şi v-ați eliberat de minte. Dacă vă simțiți brusc foarte uşor, clar şi profund împăcat, acesta este un semn inconfundabil că într-adevăr v-ați abandonat. Apoi observați ce se întâmplă cu poziția mentală a celuilalt, dacă nu o mai energizați prin rezistență. Când identificarea cu pozițiile mentale a fost eliminată, începe adevărata comunicare.

Dar ce puteți spune despre lipsa de rezistență în fața violenței, a agresiunii şi a altor lucruri asemănătoare?

Lipsa de rezistență nu înseamnă neapărat să nu facem nimic, în sensul ei complet, înseamnă că nicio „acțiune" nu este declanşată de o reacție. Nu uitați înțelepciunea profundă care stă la baza practicării artelor marțiale în Orient: nu te opune forței adversarului. Cedează ca să învingi.

Spunând acest lucru, „a nu face nimic" când vă aflați într-o stare de prezență intensă este un factor de transformare şi vindecare foarte puternic pentru situații şi oameni. În taoism, există un termen numit *wu wei*, care este de obicei tradus prin „activitate fără acțiune" sau „a sta liniştit, fără să faci nimic". În China antică, acest lucru era considerat una dintre cele mai mari realizări sau virtuți. Este radical diferit de inactivitatea din starea obişnuită de conştiință sau mai curând de inconştiență, care vine din frică, inerție sau indecizie. Adevărata „activitate fără acțiune" implică lipsa de rezistență şi vigilență intensă.

Pe de altă parte, dacă se impune o acțiune, nu veți mai reacționa în virtutea minții condiționate, ci veți răspunde situației din prezența conştientă. În această stare, mintea este liberă de concepte, inclusiv de conceptul nonviolenței. Aşa că, cine poate prezice ce veți face?

Ego-ul crede că puterea dvs. stă în rezistența pe care o opuneți, când de fapt rezistența vă izolează de *Ființă*, singurul sediu al puterii adevărate. Rezistența este slăbiciune şi frică deghizată în putere. Ceea ce sinele fals vede drept slăbiciune este *Ființa* dvs. În puritatea, inocența şi puterea sa. Ceea ce este văzut ca putere este slăbiciune. Astfel, sinele fals are un mod de existență continuu rezistent şi joacă roluri contrafăcute pentru a ascunde acea „slăbiciune" care este de fapt puterea dvs.

Până când nu apare abandonarea, rolurile inconştiente constituie cea mai mare parte a interacțiunilor umane. În abandonare, nu mai aveți nevoie de apărările şi măştile sinelui fals. Deveniți foarte simplu, foarte real. „Acest lucru este periculos", spune sinele fals. „Vei suferi. Vei fi vulnerabil". Ceea ce sinele fals nu ştie, desigur, este faptul că numai prin renunțarea la rezistență, devenind „vulnerabil", vă puteți descoperi invulnerabilitatea adevărată şi esențială.

Transformarea bolii în treaptă spirituală superioară

Dacă o persoană este grav bolnavă şi îşi acceptă total condiția, abandonându-se bolii, nu îşi abandonează dorința de a se face bine? Hotărârea de a lupta cu boala nu ar mai exista, nu-i aşa?

Abandonarea înseamnă acceptarea interioară a stării de fapt fără rezerve. Vorbim despre viața dvs. — despre acest moment — nu despre condițiile sau circumstanțele vieții dvs., nu despre ceea ce eu aş numi situația dvs. de viață. Am mai vorbit deja despre asta.

În privința bolii, acesta este sensul său. Boala face parte din situația dvs. de viață. Prin urmare, are un trecut şi un viitor. Trecutul şi viitorul formează un continuum neîntrerupt, cu excepția cazului în care puterea salvatoare a ***Clipei de acum*** este activată prin prezența conştientă. După cum ştiți, în spatele diferitelor condiții care formează situația dvs. de viață şi care există în timp, se află un lucru mai profund, mai important: viața dvs., *Ființa* din ***Clipa de acum*** atemporală.

Deoarece nu există probleme în ***Clipa de acum***, nu există nici boală. Credința într-o etichetă pe care cineva o ataşează condiției dvs. menține situația pe loc, îi dă putere şi o transformă dintr-un dezechilibru temporar într-o realitate aparent solidă. Îi dă nu numai realitate şi soliditate, ci şi o continuitate în timp, pe care nu o avea înainte. Concentrându-ne pe acest moment şi ferindu-ne să etichetăm mental situația, boala este redusă la unul sau mai mulți factori, precum: durerea fizică, slăbiciunea, disconfortul sau neputința. Acestea sunt condițiile cărora vă abandonați — acum. Nu vă abandonați ideii de „boală". Lăsați suferința să vă forțeze să trăiți în prezent, într-o stare de intensă prezență conştientă. Folosiți-o pentru iluminare.

Abandonarea nu transformă ceea ce există deja, cel puțin nu în mod direct. Abandonarea vă transformă pe dvs. Când dvs. v-ați schimbat, se schimbă şi lumea dvs. În întregime, pentru că lumea este o simplă reflectare. Am vorbit despre acest lucru mai devreme.

Dacă v-ați uitat în oglindă şi nu v-a plăcut ce ați văzut, ar trebui să fiți nebun ca să atacați imaginea din oglindă. Este exact ceea ce faceți când vă aflați într-o stare de neacceptare. Şi, desigur, dacă atacați imaginea, vă atacă şi ea la rândul ei. Dacă acceptați imaginea indiferent care

este aceasta, dacă aveți o atitudine prietenoasă față de ea, nu poate să nu devină şi ea prietenoasă cu dvs. Iată cum schimbați lumea. Nu boala este problema. Dvs. sunteți — atâta timp cât mintea şi sinele fals dețin controlul. Când sunteți bolnav sau aveți un handicap, nu simțiți că ați eşuat într-un anumit fel, nu vă simțiți vinovat. Nu dați vina pe viață pentru că v-a făcut o nedreptate, dar nu dați vina nici pe dvs. Toate acestea înseamnă rezistență. Dacă aveți o boală gravă, folosiți-o pentru a progresa spiritual. Folosiți orice lucru „rău" care vi se întâmplă pentru a vă dezvolta spiritual. Retrageți timpul din boală. Nu îi dați nici trecut, nici viitor. Lăsați-o să vă forțeze să deveniți intens conştient de momentul prezent — şi observați ce se întâmplă.

Deveniți un alchimist. Transformați metalul obişnuit în aur, suferința în conştiință, dezastrul în progres spiritual.

Sunteți grav bolnav şi acum ați devenit furios pentru tot ceea ce v-am spus? Atunci acesta este un semn clar că boala a devenit o parte din sentimentul dvs. de identitate şi că acum vă apărați identitatea — şi boala. Starea etichetată ca „boală" nu are nimic de-a face cu *Ființa* dvs. adevărată.

Când apar dezastrele

În ce priveşte majoritatea încă inconştientă a populației, numai o situație-limită are potențialul de a sparge coaja dură a sinelui fals şi de a o forța să se abandoneze şi astfel să-şi trezească conştiința. O situație-limită apare atunci când, printr-un dezastru, o revoltă de proporții, o pierdere sau o suferință importantă, întreaga dvs. lume este distrusă şi îşi pierde sensul. Este o întâlnire cu moartea, fizică sau psihologică. Mintea şi sinele fals, creatorul acestei lumi, intră în colaps. Din cenuşile vechii lumi poate lua naştere o nouă lume.

Desigur, nu există nicio garanție că o situație-limită va reuşi această transformare, dar potențialul există mereu. Rezistența unor persoane față de starea de fapt chiar se intensifică într-o asemenea situație şi devine astfel o coborâre în iad. La alții, poate exista numai o abandonare parțială, însă chiar şi aceasta le va da o anumită profunzime şi linişte care nu existau înainte. Părți din carapacea sinelui fals sunt distruse, şi acest lucru permite unor mici breşe de linişte şi energie aflate în spatele minții să strălucească prin ea.

Situațiile-limită au produs multe miracole. Au existat criminali condamnați la moarte ce-şi aşteptau execuția, care, în ultimele ore ale vieții lor, au trăit lipsa sinelui fals, bucuria şi liniştea profundă aduse de aceasta. Rezistența internă față de situația în care s-au trezit a devenit atât de intensă, încât le-a produs o suferință insuportabilă, fără să mai aibă încotro să fugă sau ceva de făcut pentru a scăpa de ea, nici măcar un viitor proiectat de minte. Astfel, au fost forțați să accepte complet inacceptabilul. Au fost forțați să se abandoneze situației. Au putut să intre în starea de grație care vine odată cu mântuirea: eliberarea totală de trecut. Desigur, nu situația-limită face loc miracolului stării de grație şi mântuirii, ci actul abandonării.

Aşa că, ori de câte ori apare un fel sau altul de dezastru sau o situație se „înrăutățeşte" extrem de mult — boală, handicap, pierderea casei sau a averii ori a unei identități sociale, ruperea unei relații personale, moartea sau suferința unei persoane apropiate sau chiar iminența propriei morți — gândiți-vă că mai există o perspectivă, că sunteți la un pas de un lucru incredibil: o transformare alchimică completă a metalului obişnuit de durere şi suferință în aur. Acesta este pasul numit abandonare.

Nu vreau să spun că veți fi fericit în astfel de situații. Nu veți fi. Dar frica şi durerea se vor transforma în pace interioară şi linişte, care vin dintr-un loc foarte profund — din Nemanifest. Este „pacea lui Dumnezeu care depăşeşte orice înțelegere". Comparativ cu ea, fericirea este un lucru destul de superficial. Cu această pace radiantă vine conştiința — nu la nivel mental, ci în interior, la nivelul Ființei — a faptului că sunteți indestructibil, nemuritor. Aceasta nu este o credință. Este o certitudine absolută, care nu are nevoie de dovezi externe dintr-o sursă secundară.

Transformarea suferinței în pace

Am citit despre un filozof stoic din Grecia antică; la auzul veştii că fiul său a murit într-un accident, el a răspuns: „Ştiam că nu este nemuritor". Aceasta este abandonare? Dacă da, nu-mi doresc aşa ceva. Există anumite situații în care abandonarea pare artificială şi inumană.

Izolarea de propriile sentimente nu este abandonare. Dar nu ştim care a fost starea sa interioară când a spus aceste cuvinte. În anumite situații extreme, poate fi imposibil să vă acceptați prezentul. Dar întotdeauna aveți o a doua şansă de a vă abandona.

Prima ocazie este să vă abandonați în fiecare moment realității prezente. Ştiind că nu poate fi anulat ceea ce există — pentru că există deja — spuneți „da" la ceea ce există sau acceptați ceea ce nu există. Atunci faceți ce trebuie să faceți, ceea ce vă cere situația. Dacă rămâneți în această stare de acceptare, nu mai creați negativism, suferință şi nefericire. Trăiți într-o stare a lipsei de rezistență, o stare de grație şi lumină, liber de orice tensiune.

Ori de câte ori nu puteți face acest lucru, ori de câte ori pierdeți această şansă — fie pentru că nu creați suficientă prezență conştientă pentru a împiedica un tipar de rezistență habituală şi inconştientă să apară, fie pentru că starea este atât de dificilă, încât este absolut inacceptabilă pentru dvs. — creați o formă de durere, o formă de suferință. Poate că vi se pare că situația creează suferința, dar în ultimă instanță lucrurile nu stau aşa — rezistența dvs. este cea care creează suferința.

Acum aveți o a doua şansă de a vă abandona: dacă nu puteți accepta ceea ce se află afară, atunci acceptați ceea ce se află în interior. Dacă nu puteți accepta condițiile externe, acceptați condițiile interne. Adică: nu vă opuneți durerii. Lăsați-o să existe. Abandonați-vă suferinței, disperării, fricii, singurătății sau oricărei forme îmbrăcate de suferință. Fiți martorul ei, fără să o etichetați mental. Îmbrățişați-o. Apoi veți vedea cum miracolul abandonării transformă suferința profundă în pace profundă. Aceasta este crucificarea dvs. Lăsați-o să devină învierea şi înălțarea dvs.

Nu înțeleg cum se poate abandona cineva suferinței. Aşa cum ați arătat, suferința este refuzul abandonării. Cum ne putem abandona lipsei abandonării?

Uitați de abandonare pentru moment. Când durerea este profundă, orice discuție despre abandonare vi se va părea oricum inutilă şi lipsită de sens. Când durerea este profundă, este foarte probabil să simțiți o dorință puternică de a fugi de ea, în loc să vă abandonați ei. Nu doriți să simțiți ceea ce simțiți. Ce ar putea fi mai normal? Dar nu există scăpare, ieşire. Există multe evadări false — munca, băutura, drogurile, furia, proiecția, reprimarea ş.a.m.d. — dar ele nu vă vor elibera de durere. Suferința nu scade în intensitate când o faceți să devină inconştientă. Când negați durerea emoțională, tot ceea ce faceți sau gândiți, inclusiv relațiile dvs., devin contaminate de ea. O difuzați, ca să spun aşa, sub forma energiei pe care o emanați, iar ceilalți o detectează subliminal. Dacă sunt inconştienți, se pot simți obligați să vă atace sau să vă rănească într-un fel sau îi puteți răni dvs., proiectând inconştient durerea dvs. asupra lor. Veți atrage şi manifesta tot ceea ce corespunde stării dvs.

Când nu există scăpare, există totuşi o cale de abordare a problemei. Aşa că nu întoarceți spatele durerii. Înfruntați-o. Simțiți-o complet. Trăiți-o — nu vă gândiți la ea! Exprimați-o, dacă este nevoie, dar nu creați un scenariu mental în jurul ei. Acordați toată atenția sentimentului, nu persoanei, evenimentului sau situației care pare să o fi produs. Nu lăsați mintea să folosească durerea pentru a vă crea în jurul ei o identitate de victimă. Compătimindu-vă şi spunându-le altora povestea dvs., veți rămâne blocat în suferință. Deoarece este imposibil să scăpați de sentiment, singura posibilitate de a-l schimba este să vă adânciți în el; altfel, nimic nu se va schimba.

Aşa că acordați atenție deplină sentimentelor şi abțineți-vă de la etichetarea lor mentală. Pe măsură ce vă adânciți tot mai mult în sentiment, fiți extrem de atent. La început, vi se va părea un loc întunecat şi terifiant, iar, când veți simți dorința intensă de a fugi, observați-o fără să-i dați curs. Continuați să vă concentrați atenția asupra durerii, continuați să simțiți durerea, frica, groaza, singurătatea — sentimentul, oricare ar fi el. Rămâneți vigilent, rămâneți prezent — prezent cu toată *Ființa*, cu fiecare celulă a corpului. Făcând acest lucru, aduceți o rază de lumină în întuneric. Aceasta este flacăra conştiinței voastre.

În acest stadiu, nu mai este nevoie să vă faceți griji în legătură cu abandonarea. Aceasta s-a produs deja. Cum? Atenția deplină este acceptare deplină, este abandonare. Acordându-i atenție deplină, folosiți puterea ***Clipei de acum***, care este puterea prezenței dvs. Niciun rest ascuns de rezistență nu poate supraviețui în ea. Prezența elimină timpul. Fără timp, suferința şi negativismul nu pot supraviețui.

Acceptarea suferinței este o călătorie în moarte. Confruntarea cu durerea profundă, acceptarea ei, mutarea atenției asupra ei înseamnă a muri conştient. Când ați murit de această moarte, realizați că nu există moarte — şi că nu aveți de ce să vă temeți. Numai sinele fals moare. Imaginați-vă o rază de soare care a uitat că este o parte inseparabilă a soarelui şi se păcăleşte singură, făcându-se să creadă că trebuie să lupte pentru supraviețuire, să creeze şi să se agate de o identitate diferită de cea a soarelui. Moartea acestei iluzii nu ar fi incredibil de eliberatoare?

Vă doriți o moarte uşoară? Ați prefera să muriți fără durere, fără agonie? Atunci lăsați trecutul să moară în fiecare moment şi permiteți luminii prezenței dvs. să alunge prin strălucirea ei sinele greoi, legat de timp, care credeați că sunteți „dvs.”.

S

Calea crucii

Există multe relatări despre oameni care spun că l-au găsit pe Dumnezeu prin suferință profundă şi există şi expresia creştină „calea crucii”, care, presupun, se referă la acelaşi lucru.

Şi noi vorbim despre acelaşi lucru.

Stricto senso, ei nu l-au găsit pe Dumnezeu prin suferința lor, deoarece suferința implică rezistență. L-au găsit pe Dumnezeu prin abandonare, prin acceptarea totală a stării de fapt, poziție pe care au fost forțați să o adopte prin suferința lor intensă. Probabil că la un anumit moment şi-au dat seama că suferința este creată de ei.

De ce este abandonarea echivalentă cu găsirea lui Dumnezeu?

Deoarece rezistența este inseparabilă de minte, renunțarea la rezistență — abandonarea — este sfârşitul dominației minții ca stăpân, sfârşitul impostorului care se dădea drept „dvs.”, al ego-ului. Toate aprecierile şi tot negativismul se dizolvă. Lumea *Ființei*, care a fost ascunsă de minte, se deschide în acel moment. Brusc, apare o mare linişte în dvs., un sentiment incomprehensibil de pace. Şi în această pace se află o bucurie profundă. Iar în această bucurie se află iubirea. În centrul tuturor se află sacrul, incomensurabilul, cel ce nu poate fi numit.

Nu numesc acest lucru găsirea lui Dumnezeu: Cum am putea vreodată găsi ceea ce nu am pierdut, însăşi esența vieții care există în dvs.? Cuvântul Dumnezeu este limitativ nu numai din cauza miilor de ani de percepție şi folosire greşite, dar şi din cauză că implică existența unei alte entități în afara dvs. Dumnezeu este *Ființa* însăşi, nu *o ființă*. Aici nu poate exista o relație autentică subiect-obiect, nu există dualitate, dvs. şi Dumnezeu. Realizarea lui Dumnezeu este cel mai natural lucru din lume. Uimitor şi incomprehensibil nu este faptul că îl puteți conştientiza pe Dumnezeu, ci că nu sunteți conştient de Dumnezeu.

Calea crucii pe care ați menționat-o mai devreme este vechea cale a iluminării şi până de curând a fost singura. Dar nu o respingeți şi nu îi subestimați eficacitatea. Ea încă mai funcționează.

Calea crucii este o inversare completă. Ea înseamnă că lucrul cel mai rău din viața dvs., crucea, se transformă în cel mai bun lucru care vi s-a întâmplat vreodată, forțându-vă să depăşiți lumea formală, să deveniți Dumnezeu — pentru că şi Dumnezeu este un non-lucru.

În acest moment, pentru majoritatea inconştientă a oamenilor, calea crucii este încă singura cale. Ei se vor trezi numai printr-o suferință suplimentară, iar iluminarea ca fenomen colectiv va fi, lucru predictibil, precedată de transformări profunde. Acest proces reflectă funcționarea anumitor legi universale ce guvernează dezvoltarea conştiinței şi astfel au fost prezise de unii prezicători. Este descris, printre alte locuri, în *Cartea Revelației* sau *Apocalipsa*, mascat de o simbolistică obscură şi uneori impenetrabilă. Această suferință nu este produsă de Dumnezeu, ci de oameni semenilor lor şi chiar lor înşişi, dar şi de unele măsuri de apărare pe care Pământul, care este un organism inteligent, le va lua pentru a se proteja de atacul violent al nebuniei umane.

Totuşi, există azi un număr din ce în ce mai mare de oameni în viață a căror conştiință este suficient de evoluată pentru a nu mai avea nevoie de suferință suplimentară înainte de a atinge iluminarea. Poate că şi dvs. sunteți unul dintre ei.

Atingerea iluminării prin suferință — calea crucii — înseamnă a fi forțat să intri în împărăția cerurilor împotrivindu-te. În final, vă abandonați pentru că nu mai puteți îndura suferința, dar suferința ar putea continua mult timp până să se întâmple acest lucru. Iluminarea aleasă conştient înseamnă renunțarea la ataşamentul față de trecut şi viitor şi concentrarea asupra prezentului. înseamnă a alege să rămâi în starea de prezență, şi nu în timp. Înseamnă a spune „da" stării de fapt. Atunci nu mai aveți nevoie de durere. De cât timp credeți că veți avea nevoie înainte de a putea spune: „Nu voi mai crea durere, nu voi mai crea suferință"? De câtă durere mai aveți nevoie înainte de a putea face această alegere?

Dacă credeți că aveți nevoie de mai mult timp, veți primi mai mult timp — şi mai multă durere. Timpul şi durerea sunt inseparabile.

Puterea de a alege

Ce se întâmplă cu toți aceşti oameni care aparent vor să sufere? Am o prietenă al cărei partener este agresiv fizic şi care a avut o relație anterioară de acelaşi fel. De ce alege astfel de bărbați şi de ce acum refuză să iasă din această situație? De ce atât de mulți oameni aleg efectiv suferința?

Îmi dau seama că verbul *a alege* este unul dintre termenii favoriți ai adepților curentului *New Age*, dar în acest context nu este folosit foarte corect. Este o eroare să spunem că cineva îşi „alege" o relație disfuncțională sau orice altă situație negativă de viață. Alegerea implică conştiință — un grad înalt de conştiință. Fără ea, nu aveți posibilitatea de a alege. Alegerea începe în momentul în care scăpați de identificarea cu mintea şi de tiparele sale condiționate, în momentul în care deveniți prezent. Până când nu ajungeți în acest punct, nu sunteți conştient, din punct de vedere spiritual. Adică sunteți forțat să gândiți, să simțiți, să acționați în anumite feluri, în funcție de condiționarea mentală. Acesta este motivul pentru care Isus a spus: „Iartă-i, Doamne, că nu ştiu ce fac". Acest lucru nu are nicio legătură cu inteligența, în sensul convențional al cuvântului. Am întâlnit multe persoane inteligente şi foarte educate care erau în acelaşi timp total inconştiente, adică complet identificate cu mintea lor. De fapt, dacă dezvoltarea mentală şi bagajul mai mare de cunoştințe nu este contrabalansat de o dezvoltare corespunzătoare a conştiinței, potențialul nefericirii şi dezastrului este foarte mare.

Prietena dvs. este blocată într-o relație cu un partener abuziv şi nu este pentru prima oară. De ce? Nu are posibilitatea de a alege. Mintea, condiționată fiind de trecut, încearcă mereu să recreeze ceea ce ştie şi îi este familiar. Chiar dacă este dureros, cel puțin este familiar. Mintea aderă întotdeauna la cunoscut. Necunoscutul este periculos, pentru că nu are niciun control asupra lui. Acesta este motivul pentru care mintea urăşte şi ignoră prezentul. Conştiința momentului prezent creează o breşă nu numai în fluxul gândirii, ci şi în cotinuumul trecut-viitor. Niciun lucru cu adevărat nou şi creativ nu poate pătrunde în această lume decât prin această breşă, prin acest spațiu liber al posibilității infinite.

Aşa că prietena dvs., identificându-se cu mintea, poate recrea un tipar învățat în trecut, în care intimitatea şi violența sunt legate inseparabil. Alternativ, ea poate pune în aplicare un tipar mental învățat în copilăria timpurie, conform căruia ea este lipsită de valoare şi merită să fie pedepsită. Este posibil şi să trăiască o parte importantă din viață prin corpul-durere, care caută mereu mai multă durere cu care să se alimenteze. Partenerul ei are şi el tiparele sale inconştiente, care le completează pe ale ei. Desigur, ea îşi creează singură situația, dar cine sau ce este cel care a creat-o? Un tipar mental-emoțional din trecut, nimic mai mult. De ce să facem din el un eu? Dacă îi veți spune că şi-a ales singură starea sau situația, îi veți întări starea de identificare cu mintea. Dar este tiparul său mental adevărata ei personalitate? Este sinele ei adevărat? Este identitatea ei adevărată derivată din trecut? Arătați-i prietenei cum să devină o prezență care îşi observă gândurile şi emoțiile. Vorbiți-i despre corpul-durere şi despre cum se poate elibera de el. învățați-o arta conştientizării corpului interior. Arătați-i pe viu semnificația prezenței. Imediat ce va fi capabilă să acceseze puterea prezentului şi astfel să rupă legătura cu trecutul ei condiționat, va avea posibilitatea de a alege.

Nimeni nu alege disfuncționalitatea, conflictul, durerea. Nimeni nu alege nebunia. Ele se întâmplă pentru că nu aveți suficientă prezență pentru a dizolva trecutul, nu aveți suficientă lumină pentru a alunga întunericul. Nu sunteți aici în totalitate. Nu v-ați trezit complet încă. Între timp, mintea condiționată vă conduce viața.

Similar, dacă sunteți unul dintre cei mulți care au probleme cu părinții, dacă mai nutriți încă resentimente în legătură cu un anumit lucru pe care l-au făcut sau nu l-au făcut, atunci încă mai credeți că au avut posibilitatea de a alege — că ar fi putut să se comporte diferit. Întotdeauna ni se pare că oamenii au avut posibilitatea de a opta, dar aceasta este o iluzie. Atâta timp cât mintea dvs. cu tiparele ei condiționate vă conduce viața, atâta timp cât sunteți mintea dvs., ce opțiuni aveți? Niciuna. Nici măcar nu sunteți acolo. Starea de identificare cu mintea este extrem de disfiincțională. Este o formă de nebunie. Aproape toată lumea suferă de această boală, în diferite grade. În momentul în care realizați acest lucru, nu mai puteți avea resentimente. Cum ați putea fi supărat pe boala cuiva? Singura reacție potrivită este compasiunea.

Aceasta înseamnă că nimeni nu este responsabil pentru actele sale? Nu-mi place această idee.

Dacă sunteți condus de minte, deşi nu aveți posibilitatea de a alege, veți suferi totuşi consecințele inconştienței dvs. şi veți crea suferințe suplimentare. Veți duce povara fricii, a conflictelor, a problemelor şi a durerii. Suferința astfel creată vă va forța, în final, să ieşiți din starea de inconştiență.

Ceea ce spuneți despre alegere este valabil şi pentru iertare, presupun. Trebuie să fii total conştient şi să te abandonezi înainte de a putea ierta.

„Iertarea" este un termen folosit de 2.000 de ani, dar majoritatea oamenilor au o imagine foarte limitată despre semnificația ei. Nu puteți ierta într-adevăr pe cineva atâta timp cât sentimentul dvs. de identitate derivă din trecut. Numai având acces la *puterea prezentului*, care este puterea proprie, poate exista iertare autentică. Acest lucru lasă trecutul fără nicio putere. Când realizați în adâncul sufletului că niciun lucru pe care l-ați făcut vreodată sau care v-a fost făcut nu poate atinge câtuşi de puțin esența radiantă a ființei dvs. adevărate, întregul concept al iertării devine inutil.

Şi cum ajung la această conştientizare?

Când vă abandonați stării de fapt şi deveniți total prezent, trecutul încetează să mai aibă vreo putere. Nu mai aveți nevoie de el. Prezența este cheia. ***Clipa de acum*** este cheia.

Cum voi şti că m-am abandonat?

Când nu veți mai simți nevoia să puneți această întrebare.

Cuprins

Prefața editorului.....
Cuvânt înainte.....
Mulțumiri .....
Introducere .....
Capitolul 1: Nu suntem totuna cu mintea noastră.....
Cel mai mare obstacol în calea iluminării.....
Eliberarea de mintea noastră.....
Iluminarea: depăşirea gândurilor .....
Emoția: reacția corpului la activitatea minții.....
Capitolul 2 Conştientizarea: calea eliberării de durere.....
Nu mai creați durere în prezent .....
Durerea trecută: dizolvarea corpului-durere ..
Identificarea sinelui fals cu corpul-durere ...
Originea fricii .....
Încercarea sinelui fals de a atinge starea de împlinire.....
Capitolul 3 Să pătrundem şi mai adânc în *Clipa de acum*
Nu vă căutați sinele în minte .....
Puneți capăt iluziei timpului.....
Nimic nu există în afara ***Clipei de acum*** ....
Cheia dimensiunii spirituale.....
Cum ajungem la puterea ***Clipei de acum*** ....
Renunțarea la timpul psihologic .....
Nebunia timpului psihologic .....
Negativismul şi suferința îşi au rădăcinile în timpul psihologic .....
Descoperirea vieții dincolo de situația de viață .....
Toate problemele sunt iluzii ale minții .....
Un pas uriaş în evoluția conştiinței.....
Bucuria de a trăi.....
Capitolul 4 Strategii ale minții de evitare a *Clipei de acum* .....
Pierderea ***Clipei de acum***: iluzia fundamentală.....
Starea obişnuită de inconştiență şi inconştiența profundă.....
Ce caută ei? .....
Dizolvarea stării de inconştiență obişnuită ..
Eliberarea de nefericire .....
Oriunde v-ați afla, fiți complet prezent ....
Scopul interior al călătoriei vieții .....
Trecutul nu poate supraviețui dacă sunteți prezent.....
Capitolul 5 Starea de prezență .....
Nu este ceea ce credeți .....
Sensul ezoteric al „aşteptării".....
Frumusețea se iveşte în liniştea prezenței...
Atingerea conştiinței pure.....
Cristos: realitatea prezenței dvs. divine ....
Capitolul 6 Corpul interior .....
Ființa este sinele dvs. profund .....
Priviți dincolo de cuvinte .....
Descoperirea propriei realități invizibile şi indestructibile .....
Conectarea cu corpul interior.....
Transformarea prin intermediul corpului ...
Rugăciune pentru corp .....
Rădăcini interioare adânci.....
Înainte de a intra în corp, iartă.....
Legătura cu nemanifestul.....
Încetinirea procesului de îmbătrânire.....

Fortificarea sistemului imunitar.....
Lăsați respirația să vă conducă prin corp ...
Folosirea creativă a minții.....
Arta de a asculta .....
Capitolul 7 Porți către lumea nemanifestă.....
Să pătrundem şi mai adânc în corp.....
Sursa chi-ului .....
Somnul fără vise.....
Alte porți.....
Liniştea .....
Spațiul.....
Adevărata natură a spațiului şi a timpului ..
Moartea conştientă .....
Capitolul 8 Relații evoluate .....
Pătrundeți în ***Clipa de acum***, oriunde v-ați afla.....
Relații de iubire/ură.....
Dependența şi căutarea plenitudinii .....
De la dependență la relații iluminate .....
Relațiile ca formă de practică spirituală ....
De ce femeile sunt mai aproape de iluminare .....
Dizolvarea corpului-durere feminin colectiv .....
Renunțarea la relația cu sine.....
Capitolul 9 Dincolo de fericire şi nefericire se află pacea .....
Binele superior dincolo de bine şi de rău ...
Sfârşitul dramei vieții dvs.....
Efemeritatea şi ciclurile vieții .....
Folosirea şi abandonarea negativismului ...
Natura compasiunii.....
Spre o ordine diferită a realității.....
Capitolul 10 Sensul abandonării.....
Acceptarea prezentului.....
De la energia mentală la energia spirituală ..
Abandonarea în relațiile personale.....
Transformarea bolii în treaptă spirituală superioară.....
Când apar dezastrele.....
Transformarea suferinței în pace.....
Calea crucii.....
Puterea de a alege.....

Editor: GR. ARSENE

CURTEA VECHE PUBLISHING

str. arh. Ion Mincu 11, Bucureşti tel./fax: (021)222.57.26, (021)222.47.65

internet: www.curteaveche.ro e-mail: redactie@curteaveche.ro